



## **Ritiro di yoga a Pasqua dal 18 al 22 aprile 2019**

Cari Yoginis, Yogis ed amici,

La primavera sta arrivando. Offrirò un ritiro di yoga a Pasqua, lezioni di yoga dolci e tonificanti, per principianti e avanzati. Insegnerò cucina vegetariana e approfondimenti sulla cucina ayurvedica. Se vorrai potremo cucinare insieme.

Casa Roccobello è il luogo d'incontro per cucinare, mangiare e stare insieme. Pernotterai nel Rustico e nei belli monolocali di Ronco, vicino a Casa Roccobello. Le lezioni di yoga si svolgeranno presso lo Studio Luserte di Quartino.

Le attività per il tempo libero dipenderanno dalle condizioni meteorologiche.

Chi arriva con i mezzi pubblici può essere prelevato alla stazione di Gerra Gambarogno.

Posti limitati massimo 10 persone

Prezzo: Sfr. 670.00 incluso:  
Alloggio  
Lezioni di yoga  
Ristorazione e bevande analcoliche

### **Giovedì 18 aprile 2019**

Arrivo: dalle 16:00  
18:00 Aperitivo  
19:00 Cena  
20:30 Meditazione serale

### **Programma giornaliero:**

8:30 - 10:00 Yoga  
10:30 Brunch  
11:30 - 17:00 Tempo libero  
16:00 Spuntino pomeridiano  
17:00 - 18:30 Yoga  
19:15 Cena

### **Lunedì 22 aprile 2019**

8:00 - 8:45 Meditazione mattutina  
9:30 Camera check out  
dalle 9:30 Brunch e partenza



**Informazioni e registrazione direttamente a:**  
Ernesto Rüegg

+41 (0)91 794 16 19  
+41 (0)79 627 19 66  
info@roccobello.ch