



CHIVA SUN

Yoga Healing Retreat

Datum

22. – 24.10.2021

Ort

CHIVA Sun Holistic Healing Center & Spa, 6645 Brione sopra Minusio

Leitung

Gabriela Ghenzi

Mitwirkend

Sarah Cestaro

Programm & Inhalt

Freitag

10:00 – 12:30

Healing Aspekte des Yoga

Verbinde dich mit der allumfassenden Energie. Lerne und erfahre wie du die Energie die Arbeit für dich tun lassen kannst.

Theorie & Praxis

12:30

Vegetarisches Lunchbuffet (plant-based)

Nachmittag

Zeit für

- individuelle Treatments & Therapien im CHIVA SUN
- Momente des Seins und Geniessens
- Spaziergänge in der Natur

Samstag

09:00 – 10:30

Yoga Class

11:00 – 12:30

Analyse und Vertiefung Yoga Class, Asanas, Wirkungen, Essenz in der Ausführung

12:30

Vegetarisches Lunchbuffet (plant-based)

Nachmittag

Zeit für

- individuelle Treatments & Therapien im CHIVA SUN
- Momente des Seins und Geniessens
- Spaziergänge in der Natur

Sonntag

09:00 – 11:00

Yoga Energy Flow – lass die Energie durch deine Asanas fließen

11:30 – 12:30

Klangschalenmeditation mit Gabriela Ghenzi & Sarah Cestaro

12:30

Vegetarisches Lunchbuffet (plant-based)

Nachmittag

Zeit für

- individuelle Treatments & Therapien im CHIVA SUN
- Momente des Seins und Geniessens
- Spaziergänge in der Natur

Kosten Yoga Healing Retreat

CHF 990 pro Person für 3 Tage inkl. Lunches & Treatments:

Individuelle Massage (Ganzkörper, Fussreflex, Lymphdrainage,) à 60 Min. & NIANCE Facial Treatment à 60 Min.

oder

NIANCE Body Peeling & Wellnessmassage à 60 Min. & individuelle Massage à 60 Min.

Anmeldung

Persönlich im CHIVA SUN, telefonisch unter T. 091 744 62 72,

E-Mail: info@optilution.ch, online: www.optilution.ch & www.chivasun.ch

