

RETIRO DE YOGA AL MAR:
PROGRAMA DE 3 DÍAS Y 2 NOCHES
DEL 8 AL 10 DE ABRIL
MAR DE LAS PAMPAS, PLENILUNIO HOTEL BOUTIQUE



- Prácticas tradicionales de Ashtanga Yoga abiertas a **todos los niveles** de experiencia.
- Talleres y actividades especiales en la tarde.
- Pranayama en la playa, práctica restauradora, meditación, lectura.
- Tiempo libre para descanso.
- Pileta en exteriores, Spa, sauna e hidromasaje.

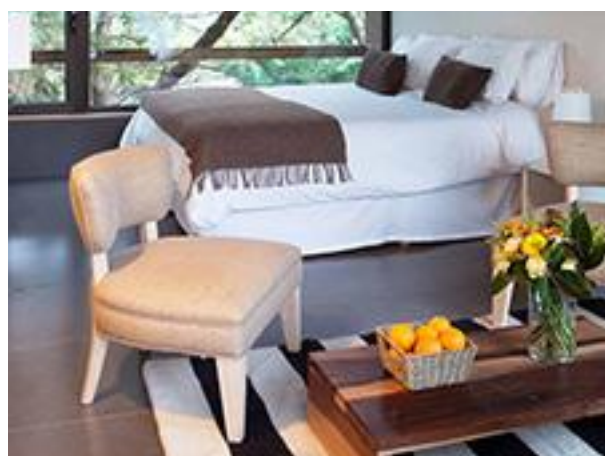
El Retiro está pensado como una Experiencia de Yoga y descanso, para quienes quieren desconectar del ruido cotidiano, relajar y respirar en un entorno de naturaleza y expansión, con alimentación saludable y tiempo para el disfrute.

Un espacio para compartir en grupo y también para contemplar la quietud y el silencio. Bienvenidos!

ALOJAMIENTO



En **Plenilunio Hotel Boutique**, hotel de bosque y Spa de mar. Ubicado a sólo 80m de la playa en Mar de las Pampas.



Habitaciones con baño privado en base doble. Cuentan con ropa de cama, toallas de baño, limpieza a diario. Son espaciaosas con ventilación y excelente equipamiento de diseño y confort. Plenilunio es equilibrio entre lujo y sencillez.

<https://www.pleniluniohotel.com.ar>

COMIDAS



Alimentación saludable, vegetariana gourmet.

Té de bienvenida, desayuno, almuerzo y cena con sus bebidas.

El menú de almuerzos y cenas y la realización de los platos, estará a cargo de Modo Flow, productora especializada en viajes y experiencias de bienestar, buscando dar placer al paladar y aportar todo lo que el cuerpo necesita.

TRASLADO

El Traslado se organizará en *carpooling* (autos compartidos) desde CABA.

Como alternativa se puede llegar en micro hasta la terminal de Villa Gesell.



INSCRIPCIÓN

El valor del Retiro **incluye:**

- Prácticas de Yoga tradicional en las mañanas, clases especiales de respiración, caminatas y actividades en la naturaleza
- Práctica de meditación
- Fogón en la noche

Todas las comidas Vegetarianas Gourmet:

- Té de Bienvenida
- Desayunos modalidad Buffet, con frutas, jugos, cereales, planificados, dulces caseros, aguas saborizadas e infusiones
- Almuerzos y cenas pensados para acompañar la Práctica: Verduras frescas, cereales, proteínas, combinadas especialmente
- Alojamiento en habitación de diseño en base doble, con ropa de cama, toallas, servicio de habitación, productos de tocador
- Uso de las instalaciones del Hotel, Pileta de exteriores, solárium, salón vidriado rodeado de árboles para lectura y actividades
- Espacio de Relax, con hidromasaje y sauna seco
- Coordinación y organización de todas las actividades durante el Retiro

Valores por persona

Alojamiento en habitación base doble \$72.000

Reserva del Programa con 50% del total.

El saldo podrá abonarse en 2 pagos.

Efectivo, transferencia bancaria
o Mercado Pago (consultar).

Descuento especial por grupo.



ORGANIZA LAURA LEBEDINSKY



Transmite la Práctica de Ashtanga Yoga desde hace 17 años.

Cultiva en sus clases el aspecto sanador y transformador de la Práctica.

Desde el año 2015 coordina salidas y retiros en contacto con la naturaleza, profundizando el sentido de la práctica y generando espacios para compartir en grupo. Entre otros lugares, en la Selva Misionera, Mar de las Pampas, las sierras de Córdoba y Brandsen.

CONSULTAS E INSCRIPCIONES

LAURA LEBEDINSKY

011 5051-1554

lauralebeyoga.com.ar



[lauralebeyoga](https://www.instagram.com/lauralebeyoga)

