



# YOGA RETREAT

18-21 Aprilie 2024

## SOMETIMES, YOU HAVE TO DISCONNECT TO RECONNECT

### *Yoga & Pilates*

Ofera-ti oportunitatea de a te retrage din agitatia zilnica si de a te conecta mai profund cu tine insuti prin practica yoga&pilates in sufletul naturii.

### *Respiratie*

Integrarea respiratiei nu ofera doar o experienta fizica, ci si un instrument puternic pentru a-ti echilibra mintea, corpul si spiritul intr-un mod profund si integrat.

### *Drumetie*

Reconecteaza-te cu mediul inconjurator si experimenteaza o calatorie personala si spirituala.

### *Atelier de gatit&cosmetice naturale*

Alaturi de Adriana vom experimenta bucuria de a gati impreuna in cadrul unui atelier si ne vom rasfata pielea cu produse de ingrijire alese, marca Hadri.

