

# Ritiro d'estate



*COUNTRY HOUSE LA RAGOLA 15/16/17/18 LUGLIO 2021*

*pratica dinamica, tecnica e Pranayama*

## *Programma indicativo*

*inizio attività giovedì ore 17,30*

*pratiche del giorno dalle 7 alle 9 e dalle 17,30 alle 19,30*

*il resto della giornata per chi vuole qualche tuffo al mare*

*la domenica mattina relax in campagna dopo la pratica e conclusione con il pranzo*

*Causa Covid-19 è caldamente consigliato eseguire un tampone rapido il giorno prima o la mattina stessa dell'arrivo in struttura*

*entro venerdì 25 GIUGNO dare conferma di partecipazione*

*possibile anche arrivo il venerdì*

*prezzo tutto incluso 350€*

*caparra di 150€*

*insegnanti Gianluca Bersaglia Paola Palmi*

*per info [gianluca@spiralialab.net](mailto:gianluca@spiralialab.net) [paola@spiralialab.net](mailto:paola@spiralialab.net)*

*località ritiro: Country House La Ragola [www.ragola.it](http://www.ragola.it)*

*via San Bonaventura, 8 60100 Ostra (AN)*