

# UTAHU HOLISTIC FARM E NATURAL WELLNES

Per la cura del CORPO ed il benessere dell'ANIMA

Le proposte giornaliere per  
il benessere olistico

E' necessaria la prenotazione  
Info e prenotazioni: [booking@lacasella.it](mailto:booking@lacasella.it)  
Tel. 0763 86588 86684



## Lunedì

ore 8.00 - *Chakra breathing Meditation*:  
esercizi di risveglio e ricarica energetica.  
Esercizi dinamici di respiro e stretching dei  
meridiani. 45 min

ore 19.00 *Yin Yoga* - Lo Yoga interiore per il  
rilascio profondo di stress e tensioni di corpo,  
mente e spirito. 1 ora

## Martedì

ore 8.00 - *Stretching e auto massaggio*. Pratiche  
di risveglio semplici di allungamento dei meridiani  
e stimolazione dell' energia vitale. 45 minuti

ore 19.00 *Sound healing* - Bagno sonoro con  
Gong e Monocorda. Esperienza unica per  
scoprire il profondo potere curativo del suono e  
delle vibrazioni armoniche. 80 minuti

## Mercoledì

ore 10,00 - *Forest Therapy con picnic nel bosco*.  
Un bagno di foresta per scoprire un nuovo modo  
di stare in natura ed il potere curativo degli alberi.  
2 ore senza il picnic.

ore 19.00 *Meditazione guidata* " La sorgente di  
Cristallo" Per purificare il corpo e l' anima. 1 ora

## Giovedì

ore 8.00 - Yoga Kundalini metodo YinTai. Energia  
vitale e flessibilità della colonna vertebrale. 1 ora

ore 19.00 - *Sound Healing e meditazione* " Il  
Tamburo del Cuore" . Viaggio meditativo con il  
tamburo sciamanico

## Venerdì

ore 8,00 - *Rebirthing e respiro circolare*.  
Riconnessione al respiro armonico e naturale per  
riequilibrare pensieri ed emozioni. 45 minuti

ore 19.00 *Yin Yoga* - *Lo Yoga interiore* per il  
rilascio profondo di stress e tensioni. 1 ora

## Sabato

ore 8.00 - *Chakra breathing Meditation*: risveglio  
e ricarica energetica. Esercizi dinamici di respiro  
e stretching dei meridiani. 45 min

ore 19.00 *Sound healing* - Bagno sonoro con  
Gong e Monocorda. Esperienza unica per  
scoprire il profondo potere curativo del suono e  
delle vibrazioni armoniche. 80 minuti

## Domenica

ore 10.00 - *Forest therapy* – Sciaman walking  
con picnic nel bosco. Un bagno di foresta per  
scoprire un nuovo modo di stare in natura ed il  
potere curativo degli alberi. 2 ore senza il picnic.

I Prezzi

**Chakra breathing:** € 10.00

**Yin Yoga:** € 15.00

**Stretching e auto massaggio:** € 10.00

**Sound healing - Bagno sonoro con Gong e  
Monocorda:** € 20.00

**Forest Therapy con pic nic:** € 20.00

**Meditazione guidata**

**" La sorgente di Cristallo" :** € 10.00

**Yoga Kundalini:** € 15.00

**Sound Healing e meditazine " Il Tamburo del  
Cuore" :** € 20.00

**Rebirthing e respiro circolare:** € 10.00