



Expérience Yoga & Bien-Être

Plongez dans une authentique expérience de bien-être guidée par **Alice Micheli**, professeure de yoga et biologiste nutritionniste formée en Inde. Son approche allie tradition, science et écoute profonde, offrant des pratiques conçues pour rééquilibrer naturellement et consciemment le corps et l'esprit.

Dans le calme et la beauté de **Dimora San Jacopo**, chaque séance devient un moment pour ralentir, respirer et retrouver son centre. Les pratiques, d'une durée de 60 à 75 minutes, sont entièrement adaptables aux besoins des hôtes et incluent différentes disciplines :

- **Ashtanga Yoga** : dynamique et fluide
- **Yin Yoga** : lent et régénérant
- **Pranayama** : techniques de respiration pour apaiser l'esprit
- **Restorative Yoga** : doux et relaxant, idéal également pour les hôtes de plus de 60 ans

Des séances individuelles ou des pratiques matinales (08h00–09h00 / 09h30–11h00) combinant deux disciplines sont disponibles, par exemple : Ashtanga & Pranayama, Yin/Restorative & Pranayama, Ashtanga & Yin/Restorative.

L'expérience peut également s'étendre sur une journée entière, offrant un parcours harmonieux qui accompagne les hôtes du matin jusqu'à l'après-midi :

- **Pratique d'Ashtanga Yoga (08h00–09h00 / 09h30)**
- **Pause avec thé, fruits frais et collations légères (09h00–10h30)**
- **Séance de Pranayama (10h30–11h00)**
- **Déjeuner léger (12h30–14h00)**
- **Pratique de Yin Yoga (14h00–15h00)**

Chaque activité est personnalisée en fonction du niveau du groupe et des besoins individuels ; des séances privées sur mesure sont également disponibles sur demande, pour une expérience encore plus intime et personnalisée.

Cette proposition est pensée comme un **véritable rituel de bien-être** : un espace régénérant où le corps se détend, le souffle s'ouvre et l'esprit s'apaise.

Une invitation à s'offrir le luxe du temps lent, à se libérer du stress, à se reconnecter à soi-même et à retrouver énergie, présence et harmonie intérieure.