



Yoga & Wellness Experience

Immergetevi in un'autentica esperienza di benessere guidata da **Alice Micheli**, insegnante di yoga e biologa nutrizionista con formazione internazionale in India. Il suo approccio unisce tradizione, scienza e ascolto profondo, offrendo pratiche pensate per riequilibrare corpo e mente in modo naturale e consapevole.

Nella quiete e nella bellezza di **Dimora San Jacopo**, ogni sessione diventa un momento per rallentare, respirare e ritrovare il proprio centro. Le pratiche, della durata di 60–75 minuti, sono completamente adattabili alle esigenze degli ospiti e includono diverse discipline:

- **Ashtanga Yoga**: dinamico e fluido
- **Yin Yoga**: lento e rigenerante
- **Pranayama**: tecniche di respirazione per calmare la mente
- **Restorative Yoga**: dolce e rilassante, ideale anche per ospiti over 60

Sono disponibili sessioni singole oppure pratiche mattutine (08:00–09:00 / 09:30–11:00) che combinano due discipline, ad esempio: Ashtanga & Pranayama, Yin/Restorative & Pranayama, Ashtanga & Yin/Restorative

L'esperienza può inoltre estendersi a un'intera giornata, offrendo un percorso armonioso che accompagna gli ospiti dal mattino al pomeriggio:

- **Pratica di Ashtanga Yoga (08:00–09:00 / 09:30)**
- **Pausa con tè, frutta fresca e snack leggeri (09:00–10:30)**
- **Sessione di Pranayama (10:30–11:00)**
- **Pranzo leggero (12:30–14:00)**
- **Pratica di Yin Yoga (14:00–15:00)**

Ogni attività viene personalizzata in base al livello del gruppo e alle esigenze individuali; su richiesta sono disponibili anche sessioni private personalizzate, per un'esperienza ancora più intima e su misura.

Questa proposta è pensata come un **vero e proprio rituale di benessere**: uno spazio rigenerante dove il corpo si rilassa, il respiro si espande e la mente si quiete.

Un invito a concedersi il lusso del tempo lento, liberarsi dallo stress, riconnettersi con sé stessi e ritrovare energia, presenza e armonia interiore.