

Cesare Moretti insegnante senior dell'Associazione Internazionale di YOGA "JYOTIM" da tredici anni organizza stage-vacanza in Sud Tirolo.

L'intento come ogni anno è quello di proporre una vacanza che sia attiva e itinerante ma anche distensiva e rilassante per integrarsi con le proprie energie individuali e con la incontaminata e straordinaria natura circostante in funzione della salute olistica personale.



Cesare Moretti: Cell. 347-7680055



Via Ulrich von Taufers 3
I-39030 Gais
Val Pusteria - Dolomiti

Yoga



Trekking

Estate 2011

La vacanza
per rigenerare
le proprie energie vitali.

Dal 18 GIUGNO al 25 GIUGNO
Dal 25 GIUGNO al 2 LUGLIO



La pratica **YOGA** viene guidata per conoscere ed approfondire l'applicazione del metodo Jyotim preparando nello stesso tempo la condizione ottimale e necessaria per il **TREKKING**.



Le escursioni hanno come meta le valli adiacenti alla Val Pusteria con i loro parchi naturali protetti, i bizzarri massicci delle Dolomiti e le cime delle Alpi di confine.



Windschar è un complesso alberghiero dotato di 4500 ettari di parco comprensivo di piscina riscaldata. E' disponibile inoltre l'area wellness in grado di offrire tutti i servizi per la salute e la cura del corpo.



Non solo coesistono contenuti comuni fra **YOGA** e **TREKKING** ma oltretutto in un contesto ambientale come il Sud Tirolo un'attività completa ed integra l'altra.



Come lo **YOGA**
anche il **TREKKING** in montagna
è un percorso verso sé stessi.