

A vertical image on the left side of the page shows a black silhouette of a person in a yoga pose, specifically Urdhva Dhanurasana (Upward Bow Pose). The person's arms are raised, and their hands are clasped together above their head, forming a triangle. Their legs are bent at the knees, and their feet are flat on the ground. The background is a vibrant sunset or sunrise sky with shades of orange, yellow, and red, and a few dark clouds near the horizon.

WEEKEND AL MARE

22 - 23 - 24 maggio 2026

ANANDAMAYA JIVANTI

Calice Ligure (SV)

**“Yoga e Āyurveda:
saggezza del
corpo, chiarezza
della mente,
apertura del
cuore.”**

insieme a
Valeria Pretato,
insegnante di yoga e
Tania Vigorito,
operatrice ayurvedica

WWW.SPAZIONILAYA.COM

3400657008 | 3276958960

spazionilaya@gmail.com



Luogo

Anandamaya Jivanti
Località Cà Lodola 1
17020 Calice Ligure SV

Orari

da venerdì 22 maggio ore 18
a domenica 24 maggio ore 15

Costi

euro 300
acconto non rimborsabile di euro 100
da versare entro il 22/03/26

Per informazioni e iscrizioni:

spazionilaya@gmail.com
3276958960 Tania
3400657008 Valeria

YOGANILAYA
via Bergia 8 Borgo San Dalmazzo
www.spazionilaya.com

Cosa faremo:

- Lezioni di yoga al mattino e alla sera della durata di 1 ora e 30 cadauna
- Dinacharya
- Approfondimenti teorici ed esperienziali di Āyurveda
- Laboratorio di cucina ayurvedica
- Trattamenti ayurvedici (su appuntamento ed esclusi dal prezzo: Sarvanga Abhyanga €50 oppure Trattamenti parziali - viso, piedi, schiena, testa - €30)
- Il cibo sarà vegetariano

