



AYURVEDA
INTERNATIONAL
ACADEMY

AYURVEDA ISOLA D'ELBA

PRIMAVERA|ESTATE

VACANZE BENESSERE AYURVEDA

ASSOCIAZIONE CULTURALE AYURVEDA INTERNATIONAL ACADEMY

Un **percorso relax** con l'Ayurveda, dove prendersi cura di se stessi, per ripristinare un alto livello di energia, leggerezza e fluidità nel corpo, gioia e serenità nella mente.

Una **vacanza** dedicata a cullarsi, in un benessere profondo, ritemperare le forze, rilassare la mente e gioire nell'anima, in una caratteristica location immersa nella natura e nella macchia mediterranea dove finalmente poter staccare la spina e assaporare armonia e **benessere** non solo nel momento presente, ma anche nel tempo, dopo il rientro...



LE PROPOSTE DELL'AYURVEDA ELBA CENTER

SETTIMANA AYURVEDICA

- Una consulenza ayurvedica iniziale e una finale con la Naturopata
- Un colloquio di introduzione ai trattamenti con il Massofisioterapista Operatore Ayurvedico
- Un ciclo di 2 trattamenti al giorno per 5 giorni consecutivi

ATTIVITÀ / MOMENTI FACOLTATIVI

- Dolce attività fisica quotidiana
- Movimento Yoga
- Pratica guidata di Meditazione
- Incontri a tema
- Sessioni di Nada Yoga
- Escursioni in luoghi magici dell'Isola d'Elba
- Tuffi nelle limpide acque

GIORNATA AYURVEDICA

L'Ayurveda Elba Center offre la possibilità di trascorrere una giornata ayurvedica ricevendo i trattamenti e partecipando alle attività proposte

CONSULENZE & MASSAGGI

È possibile prenotare singole consulenze o singoli massaggi



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
elba@ayurvedainternationalacademy.com - 334.7628646 / 335.8111133
www.ayurvedainternationalacademy.com

LOCATION AYURVEDA ELBA CENTER – CASALE SANTO STEFANO – VIA SANTO STEFANO 31 – PORTOFERRAIO – ISOLA D'ELBA