



## RITIRO DETOX IN MASSERIA DEL '600

### PROGRAMMA

*nel mese di MARZO gli arrivi sono previsti al LUNEDI  
(SOLO A FEBBRAIO e NOVEMBRE l'arrivo è previsto di sabato).*

- 1° giorno lunedì: arrivo autonomo. Se arrivaste in stazione o, ad esempio, in aeroporto a Bari, Vi veniamo a prendere per la Masseria MONTEPAOLO ([www.montepaolo.it](http://www.montepaolo.it)). Arrivo presso la Masseria Montepaolo. Pasto previsto cena.
- dal 2° al 6° giorno - da martedì a sabato: Yoga la mattina, colazione e durante la giornata 90 minuti di trattamenti ayurvedici, Cena
- 7° giorno - domenica: colazione e partenza. Trasferimento in stazione o aeroporto di Bari e Vostro rientro autonomo.

VERRANNO FORNITE SEMPLICI INDICAZIONI SULL'ALIMENTAZIONE DA SEGUIRE NEI GIORNI PRIMA DELL' ARRIVO

#### Orari

- Hatha Yoga 7.45 am
- Colazione dalle 9 alle 10 am
- Trattamenti Verrà consegnato programma con orari dei trattamenti del mattino e del pomeriggio
- Pranzo 1pm
- Cena 7.30 pm

Tour: Sarà possibile partecipare alla visita dei paesi limitrofi come Conversano, Cozze, San Vito, Polignano a Mare compatibilmente con gli orari dei trattamenti

Extra:

Pranzo leggero presso la masseria (12 euro) Da prenotare al mattino

Consulto con medico ayurvedico se disponibile (80 euro)

Eventuali notti extra: su richiesta.

I trattamenti ayurvedici verranno decisi in base alla tipologia della persona e eventuali squilibri dei dosha:

- 1) Abhiangam (massaggio ayurvedico tradizionale)
- 2) Bolus bag (sacchetti ripieni)
- 3) Shirodhara (olio sulla fronte in maniera continuativa)
- 4) Udwartanam (polvere disintossicante)

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA - +39/3334054767 – [info@sufitravel.it](mailto:info@sufitravel.it)  
- CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133Z ISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038  
- NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009  
- Polizza RC ALLIANZ N. 112367400



5)Sauna

6) Vasti (trattamenti localizzati)

7) Shiroabhiangam (massaggio testa)

8)mukhabhiangam (massaggio viso);

9) Nasyam ( trattamento Kapha) Tisane da bere durante tutta la giornata a disposizione, si consiglia assoluto riposo o brevi passeggiate senza esporsi in maniera eccessiva al caldo, freddo, vento etc..

Periodo Febbraio/Marzo/Aprile/Novembre/Dicembre /Gennaio

## **Prezzo totale a persona Euro 1.000,00, in camera doppia**

**QUOTAZIONE DI MARZO 2020**

***( per altri periodi va verificata per la stagionalità delle quote alberghiere)***

Il prezzo comprende: assicurazione medica, trasferimenti privati da e per aeroporto-stazione/masseria, alloggio, vitto in mezza pensione per 6 notti/7 giorni, 5 lezioni yoga ed 1 ora e mezza al giorno per 5 giorni di trattamenti ayurvedici.

**[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)**

**SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA - +39/3334054767 – info@sufitravel.it**  
- CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038  
- NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009  
- Polizza RC ALLIANZ N. 112367400