

YOGA

In oliveto

Giovedì 2 Giugno

IL
FEUDO
NICO

In Oltrepò Pavese tra gli olivi della nostra azienda potrai partecipare ad una bellissima lezione condotta da Maria Waag, insegnante di fama internazionale. Maria è un insegnante certificato Yoga Alliance, di Yoga e Mindfulness con più che 15 anni di esperienza di yoga. Ha insegnato yoga per esempio per FENDI e Wanderlust . [web www.mariawaag.com](http://www.mariawaag.com)

Lezione **ROOT TO RISE...**

Mindful Hatha flow Yoga, ad un livello aperto per tutti. Durante la lezione Maria vi porto ad un viaggio dentro voi stessi, dove usiamo il nostro corpo e il respiro per calmare il sistema nervoso e sentirci bene. Iniziamo con movimenti al ritmo del nostro respiro, movimenti per rinforzare i muscoli, aiutare la flessibilità, l'equilibrio e usare il contatto con il nostro respiro e il corpo come chiave del presente, e come tool per calmare la sistema nervoso. Immersi nella natura lasciamo andare lo stress della vita quotidiana, e la città. Alla fine Maria ci guida In una meditazione Mindfulness con un rilassamento completo e profondo. Durante la lezione imparate anche i tools che potete portare con voi fuori dal tappetino e usare durante la giornata quotidiana per lasciare andare tensioni, trovare pace e ridurre lo stress in un modo efficace.

Programma:

ore 10,10 Arrivo in azienda, registrazione e avvio in oliveto

ore 10,30 Lezione con Maria

ore 12.30 Ritorno in azienda e brunch dedicato abbinato ai vini.

Per chi vi accompagna è possibile fare una visita guidata alle vigne e alle cantine.

Per l'evento abbiamo studiato un menù dedicato dove alle nostre classiche portate vengono abbinate alcune portate con i prodotti dei ragazzi dell'azienda ACA' agricoltori che coltivano ortaggi e frutti con l'agricoltura rigenerativa. Sarà possibile acquistare anche i loro prodotti.



Costo Lezione e pranzo con vini abbinati € 45.00

Visita e pranzo con vini abbinati € 40.00

Prenotazione obbligatoria; Lezione con Maria max 20 posti

Azienda Agricola – Ristorante Il Feudo Nico

Via San Rocco 63 Mornico Losana PV 0383 892452
info@ilfeudonico.it www.ilfeudonico.it