



BORGO SHANTI **POKÈ**

Scegli come personalizzare le tue esperienze di benessere al Borgo

Week-end Relax

- Base (1 pernottamento in camera doppia – colazione e tre pasti completi) € 50 85
- Massaggio Ayurvedico di 50 minuti con olio caldo € 40 60
- Sauna di 20 minuti € 20 30
- Bagno caldo con oli essenziali e Sali di Epsom € 20 30
- Suffumigi con olio ayurvedico € 9
- Lavaggio nasale con neti pot € 9
- Bagno di Suoni con Gong e Handpan € 15

Week-end Romantico

- Base (1 pernottamento in camera doppia – colazione e tre pasti completi) € 50 85
- Massaggio Ayurvedico di 50 minuti con olio caldo € 40 60
- Sauna di 20 minuti € 20 30
- Bagno caldo con oli essenziali e Sali di Epsom € 20 30
- Bagno di Suoni con Gong e Handpan € 15
- Mazzo di fiori € 25

Week-end Chakra

- | | | | |
|--------------------------|--|------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Base (1 pernottamento in camera doppia – colazione e tre pasti completi) | € 50 | 85 |
| <input type="checkbox"/> | Corso base sui Chakra con attestato di frequenza | € 90 | 140 |
| <input type="checkbox"/> | Yoga – Meditazione – Pranayama – Mantra - durata 2 ore | € 20 | 30 |
| <input type="checkbox"/> | Bagno di Suoni con Gong e Handpan | € 15 | |

Week-end Costellazioni

- | | | | |
|--------------------------|--|------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Base (1 pernottamento in camera doppia – colazione e tre pasti completi) | € 50 | 85 |
| <input type="checkbox"/> | Sessione individuale di Costellazioni | € 70 | |
| <input type="checkbox"/> | Yoga – Meditazione – Pranayama – Mantra - durata 2 ore | € 20 | 30 |
| <input type="checkbox"/> | Bagno di Suoni con Gong e Handpan | € 15 | |

Week-end Yoga e Meditazione

- | | | | |
|--------------------------|--|------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Base (1 pernottamento in camera doppia – colazione e tre pasti completi) | € 50 | 85 |
| <input type="checkbox"/> | Yoga – Meditazione – Pranayama – Mantra - durata 2 ore | € 20 | 30 |
| <input type="checkbox"/> | Lettura di testi sacri e studio di un mantra – durata 1 ora | € 10 | |
| <input type="checkbox"/> | Meditazione del Cuore - durata 1 ora | € 10 | |
| <input type="checkbox"/> | Meditazione della Sera - durata 1 ora | € 10 | |
| <input type="checkbox"/> | Bagno di Suoni con Gong e Handpan | € 15 | |

Week-end Detox

<input type="checkbox"/>	Base (1 pernottamento in camera doppia – colazione e tre pasti completi)	€ 50	85
<input type="checkbox"/>	Co-cooking come preparare piatti unici vegetariani – durata 1 ora	€ 15	
<input type="checkbox"/>	Sessione individuale Detox	€ 75	90
<input type="checkbox"/>	Yoga – Meditazione – Pranayama – Mantra - durata 2 ore	€ 20	30
<input type="checkbox"/>	Massaggio Ayurvedico di 50 minuti con olio caldo	€ 40	60
<input type="checkbox"/>	Sauna di 20 minuti	€ 20	30
<input type="checkbox"/>	Bagno caldo con oli essenziali e Sali di Epsom	€ 20	30
<input type="checkbox"/>	Suffumigi con olio ayurvedico	€ 9	
<input type="checkbox"/>	Lavaggio nasale con neti pot	€ 9	
<input type="checkbox"/>	Meditazione del Cuore - durata 1 ora	€ 10	
<input type="checkbox"/>	Meditazione della Sera - durata 1 ora	€ 10	
<input type="checkbox"/>	Bagno di Suoni con Gong e Handpan	€ 15	

Week-end Cucina Plant Based

<input type="checkbox"/>	Base (1 pernottamento in camera doppia – colazione e tre pasti completi)	€ 50	85
<input type="checkbox"/>	Co-cooking come preparare piatti unici vegetariani – durata 1 ora	€ 15	
<input type="checkbox"/>	Corso di cucina vegana – menù completo - durata 2 ore	€ 30	
<input type="checkbox"/>	Come abbinare le spezie in cucina - durata 1 ora	€ 15	
<input type="checkbox"/>	Salse vegane e creme di legumi - durata 1 ora	€ 15	
<input type="checkbox"/>	Dolci vegani - durata 1 ora	€ 15	

Dati Personali

Nome.....

Cognome.....

Indirizzo.....

Luogo e Data di nascita.....

Codice Fiscale.....P.Iva.....

Allergie o intolleranze alimentari.....

.....

.....

.....