

mensile VERO SALUTE
luglio 2010



Natura, benessere e yoga a Marina di Pisticci (Matera)

Meditazioni in masseria

Una rustica masseria immersa nel verde è il luogo ideale per vivere un'esperienza di yoga e meditazione, lontani dalla confusione della città o delle località di villeggiatura estive. E alla *Masseria Macchia & relais San Pio*, in luglio è possibile prendersi una pausa di riflessione grazie al pacchetto settimanale "Natura, Benessere & Yoga", che prevede sei lezioni mattutine di Hatha Yoga, per principianti e neofiti, dove ritrovare l'equilibrio psicofisico attraverso il respi-

ro e la postura, secondo i dettami dell'antica disciplina. E dopo la meditazione, agli ospiti spettano trattamenti antistress nel centro benessere e bagni nella vicina spiaggia della meravigliosa costa ionica.

Per informazioni

Masseria Macchia & relais San Pio

Marina di Pisticci – Matera

tel. 0835.582193

www.naturgest.it

direzione@naturgest.it

