



Monna Terra
azienda agricola

■ ■ RITIRO IYENGAR® YOGA 21-25 Aprile 2023

LA TARIFFA DI € 440.00 INCLUDE:

- **Nr 6 lezioni di Yoga** con Phaedra come da programma
- **Nr 4 pernottamenti** in camere doppie, triple o quadruple con un bagno con doccia per camera
L'assegnazione delle camere verrà fatta sul principio del "first come, first serve", seppur faremo tutto il possibile per accontentare le esigenze individuali di ognuno e per garantire l'assegnazione per genere
- **Nr 4 colazioni presso** il Bistrot dell'agriturismo
- **Apericena** il giorno dell'arrivo (incluso 1/4 vino o birra pp)
- **Pranzo di arrivederci** il giorno della partenza (buffet incluso acqua, caffè, tisane)
- Degustazione di **tisane** dopo le lezioni di yoga

Pasti vegani e vegetariani disponibili: vi preghiamo di segnalarci al momento della prenotazione particolari esigenze alimentari e/o allergie

I pasti inclusi non sono rimborsabili se non consumati.

LA TARIFFA NON INCLUDE:

- I pasti ad eccezione di: colazioni, apericena di benvenuto e pranzo di arrivederci

Pranzo a menù fisso presso il casale su richiesta € 15.00

- Notti supplementari al programma
- Workshop "Non chiamatele erbacce!": € 35,00

a cura della chef erborista Sara Perticarini: passeggiata guidata per i campi alla ricerca di erbe edibili, introduzione al loro riconoscimento e raccolta (durata circa 2 ore) a seguire utilizzo delle erbe in cucina, preparazione con la chef e cena a base di erbe raccolte (bevande non incluse)

- Trasporti da/per l'Agriturismo
su richiesta trasferimento da/per Stazione ferroviaria di Porto S. Giorgio o Fermata bus di Pedaso a € 5.00 per auto

- IVA



IYENGAR® YOGA RETREAT 21st-25th April 2023

THE RATE OF € 440.00 INCLUDES:

- **Nr 6 Yoga classes with Phaedra, as listed in the program**
- **Nr 4 overnights** in double, triple, quadruple rooms with en-suite bathroom with shower

The room allocation will be done on a “first come, first serve” basis, although we will do all that is possible to meet individual needs of everyone and to grant a gender-based allocation

- **Nr 4 breakfasts** at the farm Bistrot
- **Light dinner/aperitif** on the day of arrival (including ¼ wine or beer pp)
- **Farewell lunch** on the day of departure (buffet including water, coffee, infusions)
- **Infusion selection** after yoga classes

Vegan and vegetarian meals available: please do inform us at the time of booking of any special diet requirement or allergy

Included meals that are not consumed are not refundable

RATES DO NOT INCLUDE:

- Meals, except for breakfasts, welcome aperitif, and farewell lunch
(Set menu lunch upon request at € 15.00)

- Extra nights besides those in the program

- Workshop “Don’t call them weeds!”: € 35.00
by the herbalist chef Sara Perticarini: guided walk through the fields searching for wild edible herbs, introduction to their recognition and harvest (about 2 hours long) followed by a session with the use of the harvest herbs in the kitchen, preparation with the chef and degustation dinner (beverage not included)

- Transportation to/from the Farmhouse
Upon request transfer from/to Porto S. Giorgio train station or Pedaso bus station can be arranged for a small fee of 5.00 per car

- VAT