

Lago di Garda
YOGA RETREAT
by OMSWEETOM

YOGA | CULINARY TRIP | SOUND ECSTASY |

YOGA NIDRA | FACE YOGA | HIKING

#3 Edizione
"CENTRE | BALANCE | EXPAND"

Hotel Regina Adelaide
Garda

06
08

DICEMBRE

25

ESSENTIA

L'ARTE DI TORNARE ALLA PUREZZA DELL'ESSENZIALE CON ARMONIA E PRESENZA



www.omsweetom.it



[omsweetom.it](https://www.instagram.com/omsweetom)



omsweetom.it@gmail.com

OMSWEETOM

your yoga circle

DAY 1 ***CENTRE YOURSELF***

10.00 CHECK IN (2 notti) + welcome

YOGA - hatha

BRUNCH

Esplorazione/Riposo/SPA

YOGA - yin

CENA

CONTEMPLAZIONE

DAY 3 ***EXPAND***

YOGA - vinyasa flow

COLAZIONE

SILENT TREKKING

BRUNCH

Esplorazione/Riposo/SPA

18.00 Goodbye

DAY 2 ***BALANCE***

YOGA - hatha

colazione

10.00 check-in (1 notte) + welcome

FACE YOGA

PRANZO - light

Esplorazione/Riposo/SPA

SOUND ECSTASY (nidra+bells)

CENA - *Fine dining*



OMSWEETOM
your yoga circle

Hotel Regina Adelaide - Garda

JOIN THE CIRCLE!

Il retreat ESSENTIA è aperto a tutti!

Non è richiesta alcuna esperienza pregressa di yoga.

Il numero limitato di partecipanti garantisce un'attenzione personalizzata, così che ogni praticante possa sentirsi accolto e guidato secondo le proprie esigenze e il proprio ritmo.

La pratica di Yoga, equilibrata e consapevole, è adatta a tutti: aiuta a ritrovare equilibrio, forza e flessibilità, donando benessere profondo al corpo e serenità alla mente.

Un invito a rallentare, respirare e riconnettersi con sé stessi, in un ambiente di calma, cura e bellezza.

// Disponibili pacchetti per accompagnatore/i che non praticano yoga!

// Disponibili pacchetti per chi non soggiorna in hotel, ma vuole partecipare a tutte le attività previste!



OMSWEETOM
your yoga circle



OMSWEETOM

your yoga circle

Barbara

"Ho partecipato con entusiasmo al RETREAT OMSWEETOM a Garda organizzato da Chiara in modo perfetto in ogni dettaglio. È stata un'esperienza immersiva ricca e intensa con pratiche proposte prestando sempre particolare attenzione alle partecipanti. Sono stata seguita con professionalità da Chiara e i momenti di leggerezza che si alternavano alla pratica sono un bellissimo ricordo.

Notevoli inoltre la location e l'esperienza gastronomica.

Grazie Chiara!"

Eleonora

"Chiara è un'insegnante molto brava e preparata, che ama veramente quello che fa. Durante le sue lezioni, ti permette di praticare e di affrontare vari stili dello yoga partendo prima da un livello base passando poi a un grado di difficoltà via via più alto. Le sue lezioni online permettono, soprattutto a chi lavora, di poterle seguire con tranquillità, attenzione e di poter staccare per un'ora la spina da ogni tipo di pensiero.

Lo consiglio vivamente!"

Guendalina

Pratico yoga online con Chiara e mi piace molto: con le lezioni crea dei percorsi incentrati su parti differenti del corpo, dedica molto spazio alla respirazione e ci corregge nei movimenti e nelle posizioni.

Dopo ogni lezione mi sento molto bene fisicamente e tranquilla mentalmente."

OMSWEETOM
your yoga circle



www.omsweetom.it



[omsweetom.it](https://www.instagram.com/omsweetom)



omsweetom.it@gmail.com

OMSWEETOM

your yoga circle

Laura

"È da molto tempo che non pratico più yoga e il RETREAT OMSWEETOM a GARDA è stata la giusta occasione per riprendere. Chiara si è rivelata oltre che un'insegnante molto preparata, una persona estremamente empatica e dolce, che ha saputo accoglierci, coccolarci con mille attenzioni e guidarci con mano sicura. Alla conclusione dei due giorni di retrait è diventata anche un'amica! Il corso si è tenuto in un'ampia sala, luminosa e silenziosa, di un un hotel dotato di ogni comodità, nella suggestiva cornice del lago di Garda .

Tutto ha concorso a fare di questa un'esperienza estremamente piacevole e rilassante e ad invogliarmi ad una ripresa anche a casa della pratica yoga .

Grazie Chiara!"

Giulia

Ho fatto lezioni di yoga con Chiara e durante ogni lezione è molto attenta a ciascun partecipante, riesce a correggere anche a distanza e ad adattare la pratica alle persone che ha davanti. Ti fa capire come non forzare troppo e dove puoi migliorare, senza mai farti sentire "indietro". Le sue lezioni non sono mai una gara a fare tutto perfetto, ma un modo per arrivare al meglio delle proprie possibilità.

Davvero un'esperienza che ti resta.

Provare per credere."

Lucia

"Chiara, una ragazza solare e molto professionale, che ho avuto la fortuna di conoscere durante il RETREAT OMSWEETOM a Garda.

Consiglio questa meravigliosa esperienza."

OMSWEETOM

your yoga circle



ABOUT *OMSWEETOM*

Ciao sono Chiara!

Ho iniziato a praticare yoga nel 2018, quando mi sono trasferita in India per lavorare come architetto. Da lì è iniziato un meraviglioso viaggio di scoperta e trasformazione.

Unisco conoscenza e sensibilità per guidare ogni pratica con attenzione, presenza e autenticità.

Ad oggi ho completato 880 ore di formazione certificata Yoga Alliance in Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Sound Healing e Face Yoga.

Ho studiato a Rishikesh, in India, la capitale mondiale dello yoga.

Ti invito a condividere questo viaggio di equilibrio e benessere: insieme scopriremo come ritrovare armonia tra corpo, mente e respiro.

Ti aspetto sul tappetino!

OMSWEETOM

your yoga circle

UNA LOCATION SPECIALE

*Hotel Regina Adelaide 4*S*

Partecipando al retreat avrai a tua disposizione:

/ SPA I segreti di Adelaide

piscina interna
piscina riscaldata e idromassaggio
2 saune
bagno turco
vasche di reazione
sale relax
tisania
area fitness

/ Centro estetico e massaggi*

/ Ristorante Regina Adelaide

/ Ristorante Regio Patio

/ Pasticceria I dolci della Regina

* (escluso dal pacchetto)

OMSWEETOM

your yoga circle

INCLUSIONI

2 notti

- / **2 notti Camera Superior** - camera DOPPIA (letti separati o matrimoniale)
- / **Colazione** dolce e salata (produzione artigianale)
- / **Accesso libero alla SPA** (inclusi accappatoio e ciabattine)
- / 1 Cena **Esperienza enogastronomica "Garda 100%"** al ristorante *Regio Patio*
- / 1 Cena al Ristorante Adelaide
- / **2 brunch** al Ristorante Adelaide
- / **1 pranzo** al Ristorante Adelaide
- / **7 pratiche yoga**
- / Trekking "Il lago e la sua natura" (condizioni metereologiche permettendo)
- / Shala privata per le pratiche yoga
- / Free wi-fi
- / Parcheggio privato

ENERGY EXCHANGE

PREZZO PER PERSONA: 688 €

Possibilità di weekend corto (1 notte invece di 2): 488 €

Scrivici per il pacchetto weekend corto dettagliato!

ESCLUSIONI

/ Tassa di soggiorno

SERVIZI EXTRA DISPONIBILI

/ Camera ad uso singolo e upgrade camera

/ Massaggi e trattamenti di bellezza

(prenotabili prima o durante il soggiorno - disponibilità limitata)

/ Abbinamento vini cena Garda 100%

/ Tutte le bevande

/ Shuttle da e per Peschiera FS (stazione treni)

Per info su prenotazione e pagamenti e per dettagli sulle pratiche, scrivi a:



www.omsweetom.it



[omsweetom.it](https://www.instagram.com/omsweetom)



omsweetom.it@gmail.com

OMSWEETOM
your yoga circle

ESSENTIA



IL TUO RETREAT DI NATALE

#3 edizione *"CENTRE|BALANCE|EXPAND"*

YOGA|CULINARY TRIP|SOUND ECSTASY|YOGA NIDRA|FACE YOGA|HIKING

GARDA - VERONA | 6-8 DICEMBRE o 7-8 DICEMBRE

2 notti

1 notte



www.omsweetom.it



[omsweetom.it](https://www.instagram.com/omsweetom)



omsweetom.it@gmail.com