

Lara è una vera ragazza Bolgheri DOC!

È nata letteralmente sotto una foglia di vite, poiché la sua famiglia viveva a Bolgheri e lavorava questa terra molto prima che fosse inventata la denominazione del vino. Ha ereditato l'amore per questa zona da suo nonno, che le insegnava a fare il vino e assaggiarlo con una piccola fetta di pane toscano affogato direttamente nel bicchiere da vino o come godersi una fetta di quel pane con qualche spremuta fresca olio di oliva vergine come "merenda" nutriente ma semplice. Ha imparato a rimanere in contatto con questa meravigliosa terra e i suoi tesori, nonostante tutte le sue esperienze personali da ragazza!

Ora, da "ragazza adulta", ha sviluppato una passione speciale per tutti i modi naturali di guarire e collegare noi stessi, il nostro corpo e la nostra anima al potere della Natura. Ecco perché scoperto la pratica Yoga e la meditazione e ha scelto queste discipline come i suoi strumenti preferiti per farti sperimentare e sentire la magia della nostra campagna!

Lara è un'insegnante giovane, appassionata e premurosa e offre diversi stili di lezioni di yoga (Hata e Vinyasa Yoga) e sessioni di meditazione consapevole, adatte a tutti i livelli di pratica.

Può insegnare in italiano, inglese e francese, su richiesta.

Tutte le lezioni saranno ospitate dalla Cantina Chiappini e Lara ti fornirà un tappetino yoga per la tua pratica, se necessario.

Quindi, quando sei in vacanza, questo può essere un regalo speciale per te, la tua famiglia e i tuoi amici.

Aggiungerà al tuo soggiorno un'esperienza davvero unica.

Per fare Yoga e meditare, non hai bisogno di molto: sai respirare, hai già un corpo perfetto, sei dotato di una mente gentile.

Questo è tutto ciò di cui hai bisogno, quindi resta curioso e vieni a provare!

Classi e Prezzi:

Durata standard delle lezioni di yoga: 60 min (può essere 90 min, a seconda del livello, dello stile e del numero di partecipanti).

Classe singola / 1 persona, classe privata: 60 € / h

Opzione speciale Classe familiare, 2 adulti + 2 bambini (età 5-15): 80 € / h.

Classe di gruppo, 3-4 persone: 100 € / h

Classe di gruppo 5-10 persone: 25 € / pers.

Sessione di meditazione Mindfulness: 30 min minimo, 20 € / 30min.

Per qualsiasi richiesta speciale, disponibilità di tempo e prenotazione, si prega di contattare la reception della Cantina Chiappini.