



Retreat di Yoga e MEDITAZIONE in Toscana

22 23 24 25 Maggio 2025

Presso

CENTRO OLISTICO IL RISVEGLIO

Un posto immerso nella natura con 40 ettari che circondano tutto il Centro olistico. Una casa immersa nel verde dove è possibile percorrere i diversi sentieri godendo così di lunghe passeggiate immersi nel silenzio e nella natura, lontano dal caos cittadino. Durante la bella stagione e' possibile usufruire del pergolato durante i pasti. Un luogo immerso nella Maremma. Da metà Maggio a fine Settembre è disponibile la piscina aperta ed attrezzata. I pasti che proponiamo in questo retreat sono a base di ingredienti biologici, stagionali e a Km 0 con frutta e verdure fresche, farina di farro monococco macinata sul momento e farine integrali. I piatti spaziano dalla tradizione Toscana e Maremmana alla cucina ayurvedica.

Utilizzeremo una sala yoga di 70 mq attrezzata con cuscini, tappetini e coperte. All'esterno avremo a disposizione spazi dedicati alle pratiche, sia su prato all'ombra di querce che tra gli ulivi oppure su piastrellato. La casa sarà tutta nostra a uso esclusivo del nostro gruppo di Yoga.

I prezzi a seguire sono comprensivi di:

Pernottamento in camera doppia con bagno privato
formula pensione completa + 2 extra break ogni giorno
Uso della piscina
Uso della sala yoga
Tutte lezioni di Yoga e meditazione
workshop sui prodotti naturali e la pelle
Escursione con la raccolta di erbe spontanee
wifi
lenzuola e asciugamani
una saponetta mani e corpo della linea cosmetica naturale del centro

Cosa non è compreso: trasferimento per e dalla struttura , Trattamenti ayurvedici ,tassa di soggiorno .



PROGRAMMA (ESEMPIO)

GIOVEDÌ 22 Maggio

- Arrivo al centro verso ore 16.00 e sistemazione nelle camere
- Presentazione del programma
- Cena 19.30
- Meditazione guidata con musica dal vivo.

VENERDÌ 23 Maggio

- Pratica di meditazione buddhista e risveglio muscolare stretching per il nervo vago
- Colazione
- Camminata nella Maremma con meditazione kinhin
- Pranzo
- Workshop: la cosmesi che nutre, un incontro sulla sostenibilità, la conoscenza degli ingredienti cosmetici, una cura naturale della pelle con focus sulle sue reali esigenze
- Cena
- Meditazione dedicata alla luna nuova con Lettura storie zen e testi sacri . Pronuncia e traduzione di un mantra .

SABATO 24 Maggio

- Pratica di meditazione dinamica e hatha Yoga
- Colazione
- La natura gentile: camminata in proprietà con riconoscimento e raccolta erbe spontanee
- Pranzo con le nostre erbe
- Lezione Yin Yoga allineamenti e Pranayama
- Cena
- Yoga nidra pratica rilassante con strumenti ancestrali e musica dal vivo.

DOMENICA 25 maggio

- Lezione di meditazione e sequenza hatha yoga per le emozioni
- Colazione
- Tempo libero per liberare le camere
- Pranzo
- Partenza ore 14.00 verso il monastero buddhista istituto Lama Tzong Khapa. Giornata dedicata a passeggiare in silenzio nel tempio.
- Rientro a casa



Insegnanti:

Cristina Tirloni

Per chi è adatto?

Adatto a ogni livello di pratica. Si impareranno le principali tecniche di meditazione e respirazione.

Quota di partecipazione

€ 445 comprende tutto il programma sopra elencato in camera doppia e bagno privato

Per prenotare scrivere a info@yo-go.it o contattare Cristina 347 89 33 115

Vi verrà inviata tramite e-mail una scheda di iscrizione da compilare con tutti i vostri dati e dove verrà segnalato con chi volete stare in camera.

Iscrizioni entro fine febbraio 2025

Deposito richiesto all'iscrizione di €150.

Il saldo totale del retreat di € 295 dovrà essere saldato entro e non oltre lunedì 21 Aprile.