



Il Cerchio delle Donne: un ritiro yoga per il tuo benessere fisico, mentale, emotivo e sociale – con Aditya

Vieni e immergiti in un programma di benessere di 5 giorni progettato da Aditya! Bene, il termine Benessere è molto soggettivo ma in questo ritiro ci concentreremo sul benessere fisico, mentale, emotivo e sociale. Possiamo parlare di buona qualità di vita quando abbiamo la parte fisica e mentale del nostro corpo ad un buon livello di salute, altrettanto importante sono il nostro rapporto e connessione con il sociale.

Sarà l'occasione perfetta per riconnetterti con te stessa nella splendida cornice naturale di Le Case – Casa di Campagna – in Umbria.

Conoscerai te stessa ad un livello più profondo, formando un rapporto intimo con la tua essenza. Aprire la mente-corpo-cuore offre grandi soddisfazioni e ti permette anche di connetterti più profondamente con gli altri.

Programma

1 ° giorno: Mercoledì 24 Giugno

Check-in dalle 14:00

<i>Orari</i>	<i>Programma</i>
<i>14:00</i>	<i>Check-in e tempo libero</i>
<i>17:00 – 17:30</i>	<i>High Tea</i>
<i>17:30 – 19:00</i>	<i>Introduzione e prima lezione di Hatha Yoga</i>
<i>19:30 – 20:30</i>	<i>Cena</i>
<i>20:30 – 21:30</i>	<i>Conoscersi / Conoscere storie interessanti da ognuno</i>

2 ° giorno: Giovedì 25 Giugno

Orari	Programma
07:15 - 08:15	Meditazione e Pranayama
08:15 - 09:00	Colazione
09:00 - 17:00	Tempo libero - Pianifica le tue attività
17:00 - 17:30	High Tea
17:30 - 18:45	Classe Yoga
19:30 - 20:30	Cena
20:30 - 21:30	Parlare della filosofia Yoga: qual è la tua comprensione dello YOGA?

3 ° giorno: Venerdì 26 Giugno

Orari	Programma
07:00 - 08:15	Classe Yin Yoga
08:15 - 09:00	Colazione
09:00 - 14:00	Tempo libero - Pianifica le tue attività
14:00 - 16:00	Mandala Arte Terapia
17:00 - 17:30	High Tea
17:30 - 18:45	Classe Vinyasa Yoga
19:30 - 20:30	Cena

4 ° giorno: Sabato 27 Giugno

Orari	Programma
07:15 - 08:15	Meditazione e Yoga Nidra
08:15 - 09:00	Colazione
09:00 - 17:00	Tempo libero - Pianifica le tue attività
17:00 - 17:30	High Tea
17:30 - 18:45	Classe Yoga
19:30 - 20:30	Cena

20:30 – 21:30	Cerchio (discussione su vari argomenti in modo spontaneo)
---------------	---

5 ° giorno: Domenica 28 Giugno

Orari	Programma
07:15 – 08:15	Meditazione e Yoga Nidra
08:15 – 09:00	Colazione
09:00 – 11:00	Tempo libero - Pianifica le tue attività
11:00 – 12:30	Discorso di conclusione e partenza

Elenco delle attività:

Meditazione e Pranayama: meditazione guidata, esercizio di respirazione e Yoga Nidra.

Lezioni di yoga basate sui cinque elementi (in sanscrito, si chiama "panchamahabhuta") della natura: comprendere i 5 elementi della natura e la loro relazione con il corpo umano. Comprendi le leggi della natura e usa lo yoga per ottenere maggiore salute, potere, conoscenza, saggezza e felicità. Ciò deriva dalla profonda intuizione di come opera l'universo.

L'Hatha yoga tradizionale include la pratica di asana (posture yoga), in queste classi approfondiamo la relazione tra energia del nostro corpo, respiro e mente. Ci concentreremo anche su una varietà di tecniche diverse tra cui lo Yin Yoga e Restorative.

Parliamo di Filosofia Yoga: tocchiamo argomenti diversi dalla filosofia spirituale che includono sempre discussioni interattive.

Mandala Arte Terapia: una forma di psicoterapia! Un processo artistico che utilizza motivi geometrici nel tentativo di trovare o ripristinare un senso di sano equilibrio mentale.

Conoscersi / Raccontare le proprie storie: questo è il momento di connettersi con gli altri, conoscersi e celebrare la vita attraverso giochi ad alta vibrazione, movimento e condivisione. Quando ridi insieme per primo vengono stabilite connessioni più profonde. Quindi, man mano che emergono argomenti seri, ognuno apre i propri cuori più profondamente per far conoscere agli altri, le loro speranze e sogni, le loro paure. Queste cose fanno sì che un incontro tocchi ogni persona in modi significativi e duraturi.

Cibo: condivideremo insieme i momenti delle colazioni e delle cene. Molte amicizie si formano durante le conversazioni e le risate che durano a lungo dopo che il cibo è stato sconsumato, molto tempo dopo che la vacanza yoga è finita.



Location

LE CASE – Residenza di campagna
Via Santa Maria di Lignano, 42
06081 – Assisi – Pg – Italia

Come luogo per l'ospitalità abbiamo scelto questa residenza di campagna www.lecase.biz situate in Umbria nel parco regionale del Subasio a 12 minuti da Assisi.

La struttura dispone di stanze ad uso doppia, camere triple e per i più esigenti c'è la possibilità di avere delle camera single.

All'esterno inoltre c'è a disposizione una piscine attrezzata con sdraio e lettini.

Prezzo complessivo per la Vacanza Yoga

Check-in dalle 14:00 del 24 alle 12.30 del 28

Comprende soggiorno in camera doppia

4 notti ½ pensione, colazione e cena

Tutte le attività come da calendario.

Non comprende trattamenti.

Per chi prenota entro il 31 Marzo 2020 il costo complessivo è di 620€

Si chiede un acconto del 30% pari a 186€ come conferma prenotazione (non rimborsabile).

Dopo il 31 Marzo 2020 il prezzo della vacanza è di 670€ Si chiede un acconto del 30% pari a 201€ come conferma prenotazione (non rimborsabile).

Possibilità di alloggiare in camera singola o tripla, in base alla richiesta verrà fatto il preventivo.

Per info e prenotazioni:

Alessia 3479708915 alessiasanguin@gmail.com

Caterina 3491343616 rosaildegarda@gmail.com

Trattamenti:

Durante tutta la vacanza yoga ci sarà la possibilità di beneficiare di una serie di trattamenti individuali che si possono usufruire extra programma yoga.

La durata di ogni trattamento è di 1ora, i costi sono agevolati per il solo periodo dell'evento, 45€ a trattamento.

Solo su prenotazione. Di seguito la lista trattamenti.

Approccio Trager: Questo metodo aiuta a liberare modelli fisici e mentali profondi e facilita il rilassamento profondo, dona una maggiore mobilità fisica e chiarezza mentale, con Caterina

Consulenza Aromaterapia Alchemica: Attraverso una sessione di Aromaterapia Alchemica la persona prende coscienza dei mezzi che ha a disposizione per fare il passo successive verso la sua crescita personale, con Caterina

Consulenze Naturapia: Tramite il colloquio, la lettura dell'iride e il test kinesiologico è possibile studiare un programma di benessere personalizzato come prevenzione e riequilibrio di disarmonie tramite l' utilizzo di piante, oligoelementi, fiori di Bach e Australiani e riflessologia, con Alessia

Massaggio Olistico: Massaggio dal tocco gentile e rilassante che utilizza oli e oli essenziali per distendere eventuali zone contratte o per chi preferisce assaporare un momento di rilassamento, con Caterina

Riflessologia connettivale: Questo trattamento consente di lavorare su contratture e irrigidimenti soprattutto su schiena e spalle, aiutando la disintossicazione e il drenaggio, l'eliminazione di tossine e quindi la pulizia interna del corpo, con Alessia

Shiatsu: Un trattamento che tramite la digitopressione sui meridiani ha come scopo il riequilibrio energetico e il rilassamento aiutando il ripristino delle energie dell'intera persona, con Alessia

Thai Massage: un'ora di massaggio tradizionale thailandese, con Aditya

Coordinatori e insegnanti del ritiro:



Aditya | Yoga Acharya

Appassionato di fitness, Aditya ha 12 anni di esperienza nel settore dell'istruzione come project manager! Introdotto allo yoga, il suo viaggio ha preso una svolta. Decise di lasciare il lavoro per prendere la pratica profonda dello "Yoga" come professione.

Aditya è profondamente ispirato dalle parole: "La salute è ricchezza, la pace della mente è felicità, lo yoga indica la strada" - come affermato da Swami Vishnudevananda! Ha vissuto nel Sivananda Yoga

Dhanwantari Ashram, Kerala - India per un anno dove ha prestato servizio come Karma Yogi, dedicando il suo tempo a un'intensa sadhana (auto-pratica) imparando la filosofia e insegnando yoga.

Aditya è insegnante di yoga certificato in "Yoga Acharya" di Sivananda Yoga Dhanwantari Ashram, India. È specializzato nello Hatha Yoga e Ying focalizzato sul vero approccio olistico a tutto il nostro sistema di corpo, mente e anima. Gli piace ispirare gli altri a migliorare il loro stato di benessere e impegnarsi per la salute e il benessere a lungo termine.

Aditya è un insegnante freelance, tiene lezioni, seminari e ritiri in India, Sri Lanka e in Europa.

Ama approfondire lo yoga come uno stile di vita olistico. Con Aditya vivrai il vero yoga. Il suo approccio olistico ti consente di entrare in contatto con te stesso anche per chi è person el modern stile di vita frenetic ed esigente.

- Segui Aditya on Instagram @Yogawithaditya



Caterina Lazzarin:

Educatrice di Estetica Olistica, Aromaterapia Alchemica, Biologia Karmica, Life Coach motivazionale ad indirizzo psico-corporeo.

Scopro le essenze nel 1995 così come il Massaggio Olistico e lo Yoga, da qui ha inizio il mio percorso di conoscenza e della percezione corporea. Mi formo nell'Approccio trager diventando educatrice in questa disciplina, studio l'Ayurveda e le sue tecniche di massaggio. Instancabile viaggiatrice, amplio la mia conoscenza dell'ayurveda viaggiando in Sri Lanka a contatto con medici ed insegnanti di Yofga.

- Segui Caterina su fb NataLibera e Inatagram natalibera67



Alessia Sanguin

Naturopata specializzata in trattamenti Shiatsu (operatore n°1501 professione disciplinata ai sensi della legge 14 gennaio 2013 n°4), lavora con tecniche di naturopatia come la fitoterapia, floriterapia, iridologia, kineseologia, disintossicazione, drenaggio e alimentazione, integrate alla visione orientale dell'Uomo nello stimolo e sostegno del campo energetico tramite la digitopressione e la moxa.

Dal 2015 insegna Yoga diplomandosi poi alla scuola Y.S.Y.C.O nel 2018.

- Segui Alessia su fb Alessia Sanguin e Instagram alessia_sanguin

Per info e prenotazioni:

Alessia 3479708915 alessiasanguin@gmail.com

Caterina 3491343616 rosaildegarda@gmail.com