

con
Laura Voltolina

WEEKEND YOGA & MAGIA

nelle terre leggendarie di Circe
4 - 6 ottobre, Sabaudia



Quando?

Da **venerdì 4 a domenica 6 ottobre.**

L'arrivo è previsto il 4 ottobre nel pomeriggio, per incontrare il gruppo nella prima sessione di pratica pomeridiana. Le partenze sono previste dopo il pranzo del 6 ottobre.

Dove?

Il ritiro è ospitato nelle meravigliose e magiche terre di Sabaudia (LT), tra lago e mare.

Cosa faremo?

VENERDI' 4 OTTOBRE

Arrivo, accoglienza e sistemazione

Pomeriggio: conosciamoci! Il gruppo familiarizza in modo divertente con una sessione di Yoga speciale

Cena

Dopocena: i racconti della magia & Yoga Nidra – suggestioni interessanti per scoprire la nostra autentica bellezza

SABATO 5 OTTOBRE

Meditazione mattutina prima di colazione (libera)

Colazione in hotel

Mattinata pratica Yoga sulla spiaggia e light lunch – tempo libero al mare

Tardo pomeriggio: pratica Yoga

Cena in hotel

Dopocena: i racconti della magia & Yoga Nidra – rielaborare le esperienze della giornata e prepararci per un riposo efficace

DOMENICA 6 OTTOBRE

Meditazione mattutina prima di colazione (libera)

Colazione in hotel

Giro in canoa sul Lago di Paola e alle ore 12.00 piccola pratica conclusiva

Pranzo in hotel

Saluti e grandi abbracci!

Quanto costa?

Costo a persona € 295 in camera doppia, € 345 in camera singola (ce ne sono solo 3)

La quota comprende: tutto quanto espressamente indicato nel programma. La quota non comprende: bevande e extra di carattere personale.

Modalità di prenotazione: Acconto € 150 all'atto della prenotazione.

Saldo 30 giorni prima della data di inizio Retreat

Come iscriversi?

PRENOTAZIONI E CONDIZIONI DI PAGAMENTO

Manuela Ricci 388.3613778 -

inviaggioconmanu@gmail.com – www.ponzaedintorni.it

LAURA VOLTOLINA - 18 anni di esperienza nell'insegnamento dello Yoga, diplomata alla Scuola Quadriennale Insegnanti Yoga Ratna con Gabriella Cella, specializzata in integrazione posturale e riabilitazione perineale, ha conseguito il Master in Anatomia Esperienziale con Jader Tolja. Oltre ai corsi di Yoga per tutti, guida da anni proposte specifiche dedicate a gestanti, apneisti, atleti e psicologi, corsi speciali totalmente dedicati a persone affette Sclerosi Multipla, ha portato lo Yoga in Comunità terapeutiche per il recupero da dipendenze e all'interno dei dipartimenti per i Disturbi del Comportamento Alimentare. Conduce da sempre workshops e ritiri di Yoga in Italia e all'estero. Ha sviluppato un approccio inconsueto: infatti la sua proposta unisce l'evocazione del mito, dell'archetipo e del simbolo a un lavoro corporeo sapiente, preciso e somatico.

Altre info: www.keyyoga.it, www.yogaperladonna.it, keyyoga.blogspot.com