

In collaborazione con Nature Trail Italia

DAL 4 AL 7 LUGLIO

# Ritiro di Yoga e Forest Bathing

---

con Alessandra Pergreffi  
e Marco Nieri

# *Vivi il silenzio*

## **UN'ESPERIENZA DI YOGA E NATURA**

Da giovedì 4 a domenica 7 luglio,  
trascorreremo 3 giorni in un posto di pace  
dedicandoci a pratiche per il nostro benessere.



# *Dove*

## EREMITO

Poter godere di un luogo ideale per rilassarsi, riposare e concentrarsi in attività creative o di meditazione è il lusso più raro nella nostra società contemporanea.

Riportato alla luce secondo gli autentici dettami degli antichi Eremi Medievali, Eremito è il luogo ideale per chi vede nell'essenzialità, nella calma e nella vera quiete, le chiavi per ritrovare la pace interiore.

La maestosità delle valli ombre in cui è immerso amplifica il senso di spiritualità, fino ad incantare occhi e anima.

Oggi, come nei secoli passati, l'Eremito mantiene intatta l'austera essenzialità degli antichi eremi, laddove il tempo sembra essersi fermato.

Tutte le materie prime e gli ingredienti principali utilizzati in cucina per la preparazione delle nostre ricette sono garanzia di qualità e di genuinità. La cena viene consumata in silenzio.

## ALESSANDRA PERGREFFI

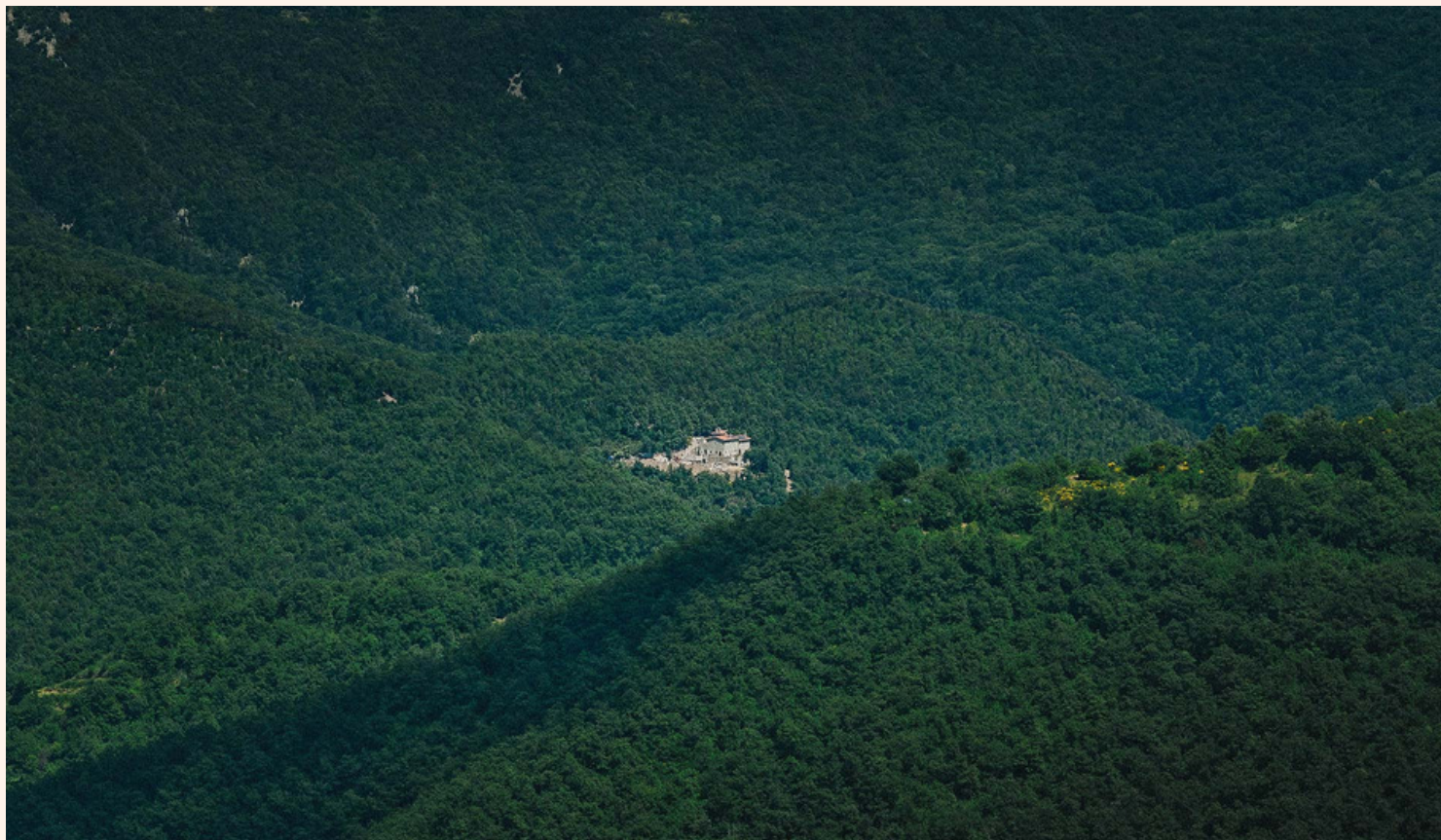
vi guiderà in sessioni di Anusara yoga che  
comprenderanno Asana, Pranayama e  
Meditazione

..



## MARCO NIERI

vi guiderà nei boschi per fare esperienza  
delle energie benefiche degli alberi e  
respirare sostanze volatili capaci di rinvigorire  
il nostro sistema immunitario e diminuire lo  
stress psico-fisico



INFO E PRENOTAZIONI: [ALESSANDRA@PERGREFFI.COM](mailto:ALESSANDRA@PERGREFFI.COM) - 346 8046907

# IL PROGRAMMA

## GIOVEDÌ 4 LUGLIO

14.30 REGISTRAZIONE E  
ACCOGLIENZA

18.00-19.30 Hatha Yoga  
con Alessandra

20.30 Cena



## VENERDÌ 5 LUGLIO

8.30 - 9.30 Colazione

11.15 - 12.45 Hatha Yoga  
con Alessandra

Pranzo

15.30 - 17.30 Forest  
Bathing. Il potere  
benefico dei monoterpeni  
con Marco

19.00 - 19.30 Meditazione  
con Alessandra

Cena

## SABATO 6 LUGLIO

8.30 - 9.30 Colazione

10.45 - 12.45 Hatha Yoga  
con Alessandra

Pranzo

15.30 - 17.30 L'energia  
degli alberi per il nostro  
benessere con Marco

19.00 - 19.30 Meditazione  
con Alessandra

Cena

ol

## DOMENICA 7 LUGLIO

8.30 - 9.30 Colazione

11.15 - 12.45 Hatha Yoga  
con Alessandra

Pranzo

e

PARTENZA



# Quanto

**INFO: TEL. +39 346 8046907 -  
ALESSANDRA@PERGREFFI.COM**



SISTEMAZIONE IN  
CELLUZZA USO  
SINGOLA  
700 EURO

SISTEMAZIONE  
IN DOPPIA  
580 EURO

SISTEMAZIONE  
IN TRIPLA  
520 EURO

## LA TARIFFA INCLUDE

- Il pernottamento in camera "celluzza" con bagno privato [doccia/WC]
- Colazione, pranzo, cena (in silenzio).  
Cucina vegetariana
  - Tisane, vino e digestivi della casa
  - Sala yoga attrezzata a disposizione
  - Ingresso giornaliero nell'area Relax/SPA (Bagno di vapore e vasca riscaldata con idromassaggio)
  - Transfer da posteggio a Eremito in Jeep (3.5km)
  - servizio, Iva 10%.
  - Tutte le sessioni con Alessandra
  - Tessera associativa Nature Trail Italia

## LA TARIFFA NON INCLUDE

Le sessioni nel bosco condotte da Marco. Questi momenti nella natura sono facoltativi.  
Il costo di ogni sessione è di 20 euro

