

YOGA RETREET

DAL 1 LUGLIO AL 5 LUGLIO 2022 IN VAL D'ORCIA - TOSCANA

INFO UTILI

RI TIRO DI YOGA IN TOSCANA
IN VAL D'ORCIA DAL 1 AL 5
LUGLIO 2022

Con Marco Gallo - Insegnante
di Yoga - Yoga Alliance Italia
ed International 250 Plus RYT,
fondatore dello Studio
SempliceMenteYoga

IMPORTO

Il costo del ritiro di yoga è di
860 € e comprende

4 notti; 5 giorni; Colazioni e
cene; Bagno privato in
camera; Wi-fi gratuito;
Parcheggio custodito
Biancheria; Angolo tisana con
tisania; Copia del libro della
Bhagavad Gita in omaggio;
Dispense illustrative della
settimana Un mala per
recitazione mantra in omaggio.
Sono esclusi dal costo il
viaggio ed i pranzi.

Unica soluzione: **860,00 €**

Saldo a rate, con bonifico
bancario:

516,00 € per fermare la
prenotazione (saldo **dal**
01/04/2022 al 30/05/2022)

344,00 € saldo residuo (**dal**
20/06/2022 al 27/06/2022).

**YOGA
RETREET**

TOSCANA DAL 1
LUGLIO AL 5 LUGLIO
2022

Info e prenotazioni
Dal 1 Aprile al 30 Maggio 2022
3497421753
oppure

EMAIL
info.semplicementeyoga@gmail.com

ONLINE
www.semplicementeyoga.com

In occasione del terzo
anniversario dello Studio
SempliceMenteYoga, con
gioia vi propongo il nuovo
ritiro Yoga della durata
di 5 giorni, dal 1 Luglio
al 5 Luglio 2022, in Toscana

Vacanza di yoga e meditazione in Toscana

In occasione del terzo anniversario dello Studio SempliceMenteYoga, con gioia vi propongo il nuovo ritiro Yoga della durata di 5 giorni, dal 1 Luglio al 5 Luglio 2022, in Toscana nella splendida Val d'Orcia.

La valle è anche un importante parco, *naturale, artistico e culturale*, e dal 2 luglio 2004 è stato riconosciuto patrimonio mondiale dell'umanità dall'UNESCO, per lo stato di conservazione eccellente del panorama, così come prodotto da un'intelligente opera di antropizzazione, il quale ha avuto una notevole influenza su molti artisti del Rinascimento.

La struttura che ci ospiterà ed accoglierà è l'Agriturismo "I Poderi" situato proprio nel cuore della fantastica **Riserva Naturale di Pietraporciana**.

<https://www.ipoderi.it/>

L'Azienda Agricola nasce da un'idea legata alla passione per la natura, per tutto ciò che rimane incontaminato e puro, lontano dai ritmi sempre frenetici della vita quotidiana e sempre meno legati al nostro benessere.

I gestori hanno fatto di un sogno la loro realtà! Lavorando giorno e notte sono arrivati a realizzare quello che può essere definito "un viaggio interiore", un'esperienza energizzante che passa attraverso la natura.

Questo viaggio è lo stesso che tu riuscirai a portarti a casa, quello legato a te stesso alle tue emozioni e al tuo "IO" più profondo.

La settimana non sarà soltanto volta alla pratica di yoga, ma sarà anche dedicata la parte di filosofia dello yoga, lo studio e l'osservazione dei testi fondamentali che ogni praticante dovrebbe conoscere, ed in particolare quest'anno si porterà l'attenzione alla Bhagavad Gita. Testo miliare e fondamentale per la conoscenza dello yoga...più sottile.

Nelle varie attività non viene perso di vista il concetto di vacanza, pertanto nei giorni di ritiro, sarà dato spazio alla libertà personale proprio per scegliere come dedicare il tempo in questo angolo di paradiso, e magari fare qualche escursione per visitare i meravigliosi campi elisi, set de "Il Gladiatore", o visitare la città di Pienza, città Ideale del Rinascimento.

Oppure per stare semplicemente assorti e in riposo presso la struttura ospitante.

Ci saranno le consuete meditazioni autentiche, così come l'osservazione e la comprensione dei mantra.

Ogni partecipante riceverà in omaggio per la presenza al ritiro, una copia della Bhagavad Gita, versione autorevole, e un Mala per la recitazione del mantra, o semplicemente da indossare come accessorio.

PROGRAMMA (può subire lievi variazioni).

Venerdì 01 Luglio:

Arrivo autonomo previsto venerdì entro le ore 18.30/19.00, con accoglienza;

Cena presso l'agriturismo, ed illustrazione dello svolgimento del weekend, e conoscenza tra i partecipanti;

Pernottamento.

Da Sabato 02 a Lunedì 04 Luglio:

8.00-9.00 Colazione;

9.10-10.10 Parte Teorica;

10.10-10.30 Pausa metà mattina;

10.30-12.00 Pratica Yoga;

13.00 Pranzo Libero;

14.00-17.00 Tempo Libero e Relax. Il riposo è molto importante e fondamentale per Sostenere la pratica di Yoga; inoltre è possibile visitare i campi elisi, o passeggiare per la città di Pienza, la città ideale del Rinascimento.

17.10-18.10 Parte Teorica;

18.10-19.10 Pratica Yoga;

19.10 20.00 Tempo Libero;

20.00-21.30 Cena;

Martedì 05 Luglio:

8.00-9.00 Colazione;

9.10-10.10 Parte Teorica;

10.10-10.30 Pausa metà mattina;

10.30-12.00 Pratica Yoga;

13.00 Pranzo libero e conclusione del ritiro;