

# VACANZA YOGA

## GIUGNO 2022



**SCEGLI LA TUA SETTIMANA di  
VACANZA**

con:

**YOGA POSTURALE, MEDITAZIONE**

**e una sana ALIMENTAZIONE**

***Roccamare - Castiglione della Pescaia (GR)***



All'interno di una pineta incontaminata, ti aspetta una villa esclusiva e indipendente immersa in un ampio e bellissimo giardino di 2500 mq, circondata da un terreno di 5000 mq con pini secolari di alto fusto che ombreggiano la proprietà nei momenti più caldi

Giugno è il mese ideale per regalarsi e regalare benessere!

Approfitta di questa strepitosa opportunità per prenderti cura della tua persona e della tua mente attraverso un percorso di stimolazione e attivazione del DIAFRAMMA, il muscolo tra i più importante del nostro corpo!

Il diaframma lavora incessantemente come il cuore, in maniera autonoma e ci aiuta a sviluppare quell'attività fondamentale che è quella di "RESPIRARE" cioè di "VIVERE"!!!

Ripristinare l'attività di un diaframma è consigliato per tutte le persone che soffrono di.

-ansia

-attacchi di panico

-disagi alla digestione

-disagi al fegato

-disagi all'intestino

-problemi di attenzione e concentrazione

Inoltre anche il cuore verrà fortemente massaggiato stimolando una maggior circolazione sanguigna e grazie alla sinergia tra diaframma e i muscoli psoas si avranno grossissimi benefici alla colonna, al bacino e alle gambe, migliorando di conseguenza notevolmente la propria postura, sciogliendo tensioni e dolori lungo la nostra colonna.

Quindi non perdere l'occasione di fare qualcosa di importantissimo per TE STESSO!



Il programma è adatto a qualsiasi età e a qualsiasi condizione.

La nostra pratica si svolgerà all'esterno a contatto direttamente con la natura, in un ampio giardino su un verdissimo prato inglese oppure in spiaggia in riva al mare, traendo benefici non solo sull'umore ma anche sulle allergie respiratorie!

La villa indipendente di 300 mq con posto auto, sita in località "Pineta Roccamare" è a soli 2.9 km dal paese di Castiglione della Pescaia. Un luogo di estrema sicurezza e privacy grazie alla portineria aperta 24 ore su 24 che controlla tutti gli accessi a servizio degli ospiti, 6 km. di spiaggia incontaminata dove entrano solo i proprietari e gli ospiti della pineta, ogni proprietà ha la Cabana ed il capanno sulla spiaggia esclusivo e riservato sul mare ben distanziato da altri, ricordiamo inoltre che esiste un servizio di vigilanza in spiaggia nel diurno e nelle ore notturne.



La villa è composta da 6 camere da letto e 5 bagni



E' dotata inoltre di una tettoia esterna al giardino con 2 tavoli per mangiare vicino alla cucina, in più vanta una cucina esterna con tavolo e gazebo per pranzare nel giardino. Gazebo ombreggiato con canniccio per ricovero di 4 automobili

La casa inoltre, si adatta perfettamente a persone diversamente abili, grazie alle sue camere sono disposte a piano terra e all'accesso alla spiaggia completamente pianeggiante.



Dalla proprietà ci sono delle stradine attraverso la macchia mediterranea che conducono direttamente alla splendida spiaggia riservata ai residenti a pochi minuti a piedi.

Inoltre c'è una capanna balneare sul mare ad uso esclusivo degli ospiti che soggiornano nella villa che possono usare per cambiarsi, così come una struttura ombreggiata con tavolo, panche e sedie a sdraio.



La purezza del mare e la pineta incontaminata  
ti aspettano per regalarti una vacanza unica

Il workshop sarà straordinariamente condotto e  
coordinato da due professioniste che condivideranno la  
loro conoscenza ed esperienza per aiutarVi a trovare gli  
strumenti giusti per migliorare il Vostro benessere  
psicofisico:



Roberta Botti opera nel mondo della ristorazione da oltre 10 anni, spiccato è il suo interesse per una cucina "detox" volta al benessere della persona. Questo tipo di cucina può riguardare sia persone che desiderano ritrovare energia ed equilibrio nella salute. Si occuperà dell'alimentazione del gruppo trasmettendo principi per un'alimentazione gustosa e leggera allo stesso tempo, abbinando alimenti considerati detossificanti.

Angioletta Fasano insegnante di Yoga e Pilates da oltre 20 anni condurrà gli incontri di Yoga e Meditazione.

Scegli la tua settimana preferita:

Dal 2 giugno al 9 giugno 2022

Dal 9 giugno al 16 giugno 2022

Dal 16 giugno al 23 giugno 2022

Dal 23 giugno al 30 giugno 2022

Di seguito gli orari generali (a seconda delle esigenze dei partecipanti e delle professioniste gli orari potrebbero subire piccole variazioni):

Risveglio con lo Yoga: 8.00-8.30

Colazione: 8.30-9.00

Pratica Yoga: 9.30-13.00

Brek: 11.30-11.40

Pranzo: 13.00-14.00

Relax: 14.00-19.30

Cena: 19.30-21.00

Eventuali altri momenti di attività yogica e/o meditazione potranno essere inseriti durante la giornata e verranno comunicati di giorno in giorno.

L' arrivo è previsto dalle ore 15.00.

Ore 17.00 presentazione Vacanza Yoga

La partenza è prevista entro le ore 10.00

# VACANZE YOGA PREVISTE PER I MESI DI: LUGLIO-AGOSTO-SETTEMBRE 2022

Al momento della tua iscrizione, verrà fissato un appuntamento telefonico con Roberta per poter avere un quadro preciso della tua situazione di salute se ci sono allergie e identificare insieme quali sono gli obiettivi da raggiungere.

ISCRIZIONI ENTRO IL 30 APRILE 2022

Per prenotazioni, iscrizioni e qualsiasi informazione:

Roberta Botti      349 4157276

Angioletta Fasano    339 6309438

All'iscrizione ricevere ulteriore materiale informativo della vacanza yoga!

Per info sulla proprietà contattare:

<https://www.villecasali.com/it-IT/index.html>



Considerando i periodi impegnativi che abbiamo vissuto, vi consigliamo di approfittare di questo angolo di paradiso, prenotate prima possibile perché le ville indipendenti con spiaggia riservata sono introvabili!

Sentirsi collegati consente di essere più completi, consapevoli, pieni, facendoci percepire gli elementi più sottili che contribuiscono ad ampliare la visione mentale. Questi giorni di contatto con la natura, il connessione con il nostro corpo, l'esperienza di un ampio respiro e una sana alimentazione, creano spazio all'emergere del nostro essere più profondo facilitando l'esperienza di purificare il corpo e liberare la mente.



Sarà un vacanza indimenticabile!!!!  
Insomma un angolo di paradiso Vi aspetta!!!

fateci sapere!!! grazie!!!

Roberta e Angioletta