

## Ritiro Yoga Anandamaya “Il Risveglio Interiore” - **AGGIORNATO**



### Programma 4 giorni

#### Giovedì 12: Arrivo e Ambientamento

##### Mattino

- **10.30 - Per chi parte da Savona ritrovo in P.zza Mameli, dalla Banca d'Italia.**

##### Pomeriggio

- **17.00 - Arrivo previsto al resort Olistico le Torracce.** Accoglienza e sistemazione nelle abitazioni.
- **17:30 - 19:00** Cerimonia di apertura del ritiro con meditazione, presentazione del programma e introduzione ai principi della vita Yogica e dell'Ayurveda. (Umberto e Fulvia)
- **19:30 Possibilità di trattamenti ayurvedici con Fulvia:** trattamenti ayurvedici viso anti-age, trattamenti ayurveda drenaggio completo anticellulite o massaggio ayurvedico. (chiedere allo staff info costi. Possibilità di sconti se si prenotano i trattamenti prima del ritiro).

##### Sera

- **20:00** Cena vegetariana preparata con ingredienti locali e biologici.
- **21:00** Meditazione serale e pratica di rilassamento per favorire un sonno riposante. (Umberto) o trattamenti ayurvedici (Fulvia).

#### Venerdì 13: Immersione nella Pratica

##### Mattina

- **07:00 - 09:00** Pratica di yoga anadamaya per energizzare il corpo e la mente, seguita da una sessione di pranayama per migliorare la respirazione e l'energia vitale. (Umberto)
- **09:30** Colazione nutritiva ed Escursione a Gubbio.
- **10.10** Arrivo a Gubbio e visita della località.

##### Pranzo

- **13:00** Pranzo a Gubbio.

##### Pomeriggio

- **15.00** Partenza per le Torracce.
- **16.00 - 17:00** Ayurveda: Scopri il tuo Dosha (Fulvia)

- **17:30** Possibilità di richiedere un trattamento ayurvedico.
- **18:00 - 19:00** Relax in Piscina o possibilità di massaggio ayurvedico con Fulvia su prenotazione.

#### Sera

- **20:00** Cena vegetariana o vegana.
- **21:00** Serata di canti e mantra yoga e relax in piscina. Possibilità di richiedere trattamento ayurvedico.

#### Sabato 14: Approfondimento e Pratica.

##### Mattina

- **07:00 - 09:00** Pratica di yoga con focus sui chakra, per un lavoro energetico profondo. (Umberto)
- **09:30** Colazione e Escursione ad Assisi.
- **10.10** Arrivo ad Assisi e visita della località, con meditazione in natura, per esplorare la connessione con l'ambiente esterno e raccogliere energia dalla terra.

##### Pranzo

- **13:00** Pranzo ad Assisi o dintorni.

##### Pomeriggio

- **15:00** Partenza per le Torracce.
- **16:00 – 17.00** I Pancha Karma, la purificazione nell'Ayurveda (Fulvia)
- **17:30** Possibilità di richiedere un trattamento Ayurvedico
- **18,00 – 19.00** Relax in piscina e possibilità di massaggio ayurvedico con Fulvia

##### Sera

- **19:00** Cena vegetariana.
- **20:30** Sessione di condivisione del gruppo, un momento per riflettere sulle esperienze vissute durante il giorno. Pratica di yoga nidra, per un rilassamento profondo e la purificazione mentale.

#### Domenica 15: Integrazione e Partenza

##### Mattina

- **07:00 - 08:30** Sessione finale di yoga e tecniche per calmare l'ansia ed energizzare il corpo attraverso la respirazione consapevole. (Umberto)
- **09:00** Colazione di commiato e tempo per condividere feedback e riflessioni. Cerimonia di chiusura del ritiro, con ringraziamenti, abbracci e buoni propositi per il ritorno alla vita quotidiana.
- **10.00** Check out.

##### Mattina Tardiva

- **11:00 Partenza** dal resort, con il cuore pieno e un senso rinnovato di pace e scopo.

### Costi e informazioni varie

L'evento è riservato ai Soci (quota associativa di 25 euro). La quota di partecipazione non include la quota associativa, ma include le spese di viaggio con partenza da Savona, i costi degli spostamenti, i pasti (bevande escluse) e il pernottamento. Per chi conferma e versa il deposito entro il 10/06/2024 vengono applicate le quote di partecipazione scontate.

Per info e adesioni chiamare **347 119 4885** o visitare il sito web dell'associazione.