

Ritiro di Yoga e Benessere Olistico in Sicilia Dal 26 al 29 Agosto 2021

Per questa estate la Scuola Yoga Inbound di Bologna (www.yogainbound.it) in collaborazione con il Centro Alkimia di Palermo (www.shiatsutherapy.it), propongono un Ritiro di Yoga e Benessere Olistico nel cuore della Sicilia barocca, per una Vacanza di benessere e relax indimenticabile.

Il luogo del ritiro è l'AgriCamping Maccari con possibilità di pernottamento in campeggio, in camper o nei Bungalow per non farsi mancare nessun comfort, a due passi dalla Riserva di Vendicari, in provincia di Siracusa trascorrerete tre giornate circondati da scenari naturali mozzafiato.

Tre giornate dove il benessere olistico farà da protagonista, vivendo nello stile di vita yogico, approfondendo le pratiche di Yoga, Tecniche di Respiro, Meditazione trascendentale, Do – In, giochi gruppali ed esperienze sensoriali. Una vacanza per ritrovare se stessi a contatto con il mare, imparare ad ascoltare il corpo, il Respiro della Vita e connettersi con la propria Natura Divina.

Inoltre un'opportunità per incontrare nuovi amici e conoscere persone che hanno lo stesso desiderio di condividere momenti spensierati ed allegri, il tutto in uno scenario di spiagge incantevoli, vicino a siti archeologici e naturalistici unici, paesi e borghi marinari e culla di arte e cultura.

A CHI E' RIVOLTO

Una vacanza aperta a tutti coloro che amano ritrovare la propria vitalità attraverso la pratica di diverse attività di benessere. Non serve conoscere già lo Yoga, noi crediamo nel fatto che lo Yoga si per l'uomo e non il contrario, tutti sono benvenuti (principianti ed esperti, anche ai vostri familiari che potranno accompagnarvi senza praticare ma solo per respirare lo spirito di Pace in una Natura di mare incontaminata).

COSA FAREMO

Il Ritiro Yoga in Sicilia è una proposta di vacanza yoga di 4 giorni e 3 notti nell'incantevole zona di Val di Noto tra storia, bellezza, sapori e mari incredibili.

La nostra proposta include:

- 5 Pratiche di Hatha Vinyasa Yoga (al mattino e al pomeriggio);
- 3 Pratiche di Pranayama (Tecnica del Respiro);
- Meditazioni guidate;
- Teoria e filosofia dello Yoga;
- Giochi di gruppo nella visione olistica per ritrovare un benessere ed una salute profonda;
- 1 Trattamento Cranio-Sacrale a persona;
- Escursioni Naturalistiche nei mari più belli di tutta la Sicilia.;

- Escursione nell'incantevole città di Noto, una delle perle del barocco italiano;

Possibilità di effettuare con un contributo separato:

- Escursioni in barca ed immersioni subacquee;
- Trattamenti Shiatsu ad un prezzo esclusivo solo per i partecipanti al ritiro.

La rivitalizzazione del Ki (energia), attraverso i movimenti legati ai meridiani della Medicina Tradizionale Cinese; Sintonizzati con il tuo vissuto per prepararti ad esternare le tue emozioni più profonde. La pratica dello shiatsu un'esperienza mirata all'equilibrio interiore, attraverso il contatto e l'eloquenza di una pressione e la meditazione guidata che ti accompagnerà negli stati più profondi e quieti del Sé.

Il **benessere olistico** protagonista di tre giornate intense, durante le quali ci rapporteremo in maniera introspettiva e mirata, attraverso giochi gruppalì ed esperienze consapevoli, con lo Yoga, craniosacrale, shiatsu e altre attività tutte volte a ritrovare il tuo benessere.

STRUTTURA DELLE CLASSI DI YOGA

- Educazione respiratoria;
- Tecniche di respiro;
- Sviluppo di tutti i movimenti possibili del corpo e scioglimento delle tensioni muscolari, esercizi di rinforzo muscolare e detensionamento;
- Posizioni sequenza dinamica e di consapevolezza di asana in piedi, in torsione, in avanti, indietro, laterali, sedute, supine, prono e capovolte;
- Giochi ed esperienze a coppie ed in gruppo;
- Rilassamento psicofisico;
- Domande e risposte, capire la pratica, cultura dello yoga, come progredire nella pratica.

QUAL'E' IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA "INBOUND"

La parola "Inbound" significa "verso l'interno". Yoga Inbound è il viaggio esclusivo che ognuno può compiere dentro di sé e che ci apre alla consapevolezza di un percorso rivolto essenzialmente allo spazio interiore di noi stessi. Il Sistema Yoga Inbound è il frutto maturo dello studio, della pratica e dell'analisi dei processi antichi dello Yoga, applicati alle situazioni e alle esigenze della vita moderna.

I nostri corsi rappresentano un vero e proprio percorso completo di crescita personale, la nostra missione non è solo quella di portare benessere con la pratica (corpo forte, flessibile e in salute; mente calma e serena; spirito tranquillo e in pace). C'è molto di più: aiuta a risvegliare la coscienza e la potenzialità spirituale dell'essere umano. Le pratiche di Yoga Inbound si basano sull' Hatha Vinyasa, un approccio multidisciplinare alla pratica che incorpora svariati metodi da una varietà di insegnanti e sistemi, l'Hatha yoga bilancia "HA" o energia solare / stimolante con "THA" o energia lunare / calmante. Pratiche di posture eseguite in sequenza dinamica in armonia con il proprio respiro.

IL TRATTAMENTO CRANIOSACRALE

Il massaggio cranio-sacrale è una tecnica olistica che l'operatore attua tramite un tocco leggero sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale di un soggetto, al fine di stabilire un contatto con il ritmo cranio sacrale della persona, per stimolarlo e assecondarlo. Mediante leggere manipolazioni, quasi impercettibili per il paziente, il massaggio craniosacrale è in grado di intervenire sull'intero organismo.

LO SHIATSU

Lo Shiatsu (in giapponese "pressione col dito") è una disciplina basata sulla medicina tradizionale cinese e sulla funzione deo "Ki", l'energia vitale che scorre nei "meridiani", i canali che attraversano il nostro corpo, regolandone tutte le funzioni vitali.

CHI SONO GLI ISTRUTTORI

Per le pratiche di Yoga vi accompagneranno e guideranno due Istruttori Certificati Yoga Alliance®: Teresa Intonato e Daniele Cavallini.

Daniele Cavallini (Yogindra) E-RYT350

Ha iniziato il suo percorso di formazione nella medicina olistica nel 2004 diventando Naturopata, sempre nello stesso anno ha iniziato la sua pratica dello yoga durante il suo primo viaggio in India. Insegnante di yoga (E-RYT 250 con Yoga Alliance® Italia /C.S.E.N.), si dedica da 15 anni alla pratica personale ed ha 6 anni di insegnamento nello Yoga. Daniele è anche un operatore Craniosacrale (Scuola di Bologna), Reiki master (in India), ha inoltre studiato il massaggio Shiatsu (Scuola di Lisbona) ed in vari centri nel mondo ha frequentato corsi di meditazione Vipassana. Co-fondatore della Scuola Yoga Inbound di Bologna.

Teresa Intonato (Tulsi) RYT300

E' laureata in Scienze Motorie nel 2007 (Università di Catania) e Specializzata in Scienze delle Attività Motorie Preventive ed Adattate nel 2010 (Università di Bologna). Terapista in Rieducazione Posturale (Centro Studi PosturalMed di Milano). Nel 2013 ha ottenuto il diploma di Istruttore Yoga Alliance®. In continuo aggiornamento, si reca sovente in India per corsi di aggiornamento e formazione.

Nel 2018 ha ottenuto presso la Scuola Samadhi di Firenze il diploma di Yoga per bambini metodo Balyayoga® Fondatrice della Scuola Yoga Inbound di Bologna.

Loredana Governale e Rosalba Rasura

Esperte nella conduzione della pratica DO – IN, Operatrici Shiatsu dal 2010, iscritte ad A.P.O.S. (Associazione Professionale Operatori ed Insegnanti Shiatsu) e fondatrici del Centro Olistico Alkimia di Palermo. Il centro nasce grazie ad un perfetto connubio tra la Medicina Occidentale e la Medicina Tradizionale Cinese; un incontro tra scienza e sapienza orientale dove gli aspetti complementari si fondono in perfetta armonia.

LA LOCATION

L'Agricamping di Maccari è il perfetto connubio tra comfort ed uno stile di vita semplice. In questa struttura è possibile per nottare sia in dei comodissimi Bungalow casette da max. 4 posti, oppure in tenda o in camper. Il costo per il pernottamento in tenda è di 15€ a persona. I Bungalow possono essere occupati da 1, 2, 3 o 4 persone. Le tariffe a persona a notte sono le seguenti: 37€ a persona se occupato da 4 persone, 50€ a persona se occupato da 3 persone e 75€ se due persone.

Per quanto riguarda la prenotazione per il dormire questa deve essere fatta direttamente all'Agricamping contattando il seguente numero: 3475338111 oppure tramite email a info@agrimaccari.com

N.B. Per assicurarsi il posto nel Bungalow è vivamente consigliato di prenotarsi entro Maggio.

www.agrimaccari.com

I PASTI

Nella location del ritiro AgriMaccari avrete la possibilità di assaporare la tradizionale cucina siciliana. Il costo dei pasti nella location è da considerarsi a parte, di seguito i prezzi: la colazione è 7€ a persona, il pranzo e la cena sono 25€ a persona. Inoltre per chi volesse mangiare fuori dall'agricamping ci molte opzioni tra cui scegliere in base ai vostri gusti ed alle vostre possibilità: Ristoranti, Pizzerie, Locali, Botteghe, Bar o se volete cucinare voi ci sono dei market e negozi di frutta e verdura dove fare la spesa.

LUOGHI DA VISITARE NEI DINTORNI

La Sicilia è tutta bella, ma la parte sud-orientale è quella che più affascina il visitatore. Praticamente patrimonio Unesco in ogni suo cm², questo angolo d'Italia viene ammirato da tutto il Mondo e sicuramente merita di essere visto con calma, vi scriviamo di seguito alcune delle meraviglie che sarà possibile visitare nel tempo libero durante il Ritiro.

NOTO

Una delle città barocche della Sicilia sud-orientale dichiarate patrimonio dell'**UNESCO**, Noto è celebre per la sua opulenta architettura e la bellezza insuperabile. La cattedrale del XVIII secolo è un'attrattiva locale, così come il Caffè Sicilia, che si dice faccia il miglior gelato di tutta l'Italia.

RISERVA NATURALE VENDICARI

Tra Noto e Marzamemi, nella Sicilia Orientale, c'è un posto dove la **natura** dà il meglio di sé.. e la **Riserva naturale** orientata Oasi Faunistica di Vendicari, un'area dove potrete trovare differenti ambienti naturali, zone di acqua dolce, saline, dune costiere e chilometri di spiagge incantevoli. L'oasi è tra le più belle d'Europa e merita certamente una visita durante il vostro soggiorno.

ISPICA

Ispica può essere considerato uno dei luoghi più belli della Sicilia per le splendide opere tardo barocche e Liberty oltre che per i 10 chilometri di spiaggia libera che, in estate, si popolano di turisti. Nei suoi dintorni, gli appassionati di archeologia ed escursioni all'aria aperta, possono visitare la spettacolare Area Archeologica di Cava d'Ispica con le sue pareti interamente butterate da cavità naturali dovute all'erosione carsica, poi adattate dall'uomo nel corso dei secoli e trasformate in necropoli (Sicule, Bizantine e catacombe Cristiane).

SCICLI

Città patrimonio dell'Unesco, insieme agli altri centri della Val di Noto, Scicli, avamposto Barocco in provincia di Ragusa, ne esalta la forma e l'armonia, diventandone uno dei suoi frutti migliori. L'arte di Scicli raggiunge le massime espressioni nell'architettura religiosa. La Chiesa di S. Bartolomeo Apostolo è certamente uno dei monumenti più importanti della città, ma non si può visitare Scicli senza vedere la Chiesa di S. Giovanni Evangelista, con i suoi giochi di linee o la Chiesa Madre di S. Ignazio.

LE MIGLIORI SPIAGGE

Il luogo del ritiro è certamente un punto strategico per visitare la migliori spiagge che si affacciano sia sul Mar Jonio sia sul Mar Mediterraneo, ne citiamo solo alcune come Calamosche, San Lorenzo, Ponta Rio, Punta delle formiche, Granelli, Marza e... Isola delle Correnti, questo è il punto più a **sud dell'Italia** dove **mare Ionio** e **mare Mediterraneo** si **incontrano** un luogo meravigliosamente unico.



COSTO DEL RITIRO

Il costo per il ritiro (escluso vitto e alloggio) è:

3 Giornate €150 a partecipante;

2 Giornate €130 a partecipante;

1 Giornata € 70 a partecipante.

Per ragazzi da 8 a 14 anni sconto del 50%

Se ci sono persone appartenenti alla stessa famiglia, verrà applicato lo sconto del 10%.

*Il volo aereo per la Sicilia non è incluso nel ritiro, per questo motivo il nostro suggerimento è di prenotare quanto prima il tuo biglietto per l'isola. Gli aeroporti più vicini sono Comiso e Catania.

PER PRENOTARE IL TUO POSTO AL RITIRO DI YOGA IN SICILIA 2021

Info & Prenotazioni: 3388790126 - 3201991049.

Email: info@yogainbound.it

Unitevi a noi in questo meraviglioso viaggio!
Il viaggio alla Scoperta del Sé.

Namastè

Daniele, Loredana, Rosalba e Teresa.