



Ritiro Yoga in Sicilia - dal 3 al 6 ottobre 2019

UN VIAGGIO IN SICILIA, UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI SE STESSI



## Yoga, meditazione, massaggi e alimentazione naturale. Benessere per corpo e mente.

**4 giorni di ritiro di Yoga, meditazione, massaggi, cucina naturale e pratiche di benessere, in una zona della Sicilia ricca di bellezza.**

Siamo tutti connessi e tutti siamo connessi alla natura, che con la sua energia non può che favorire l'effetto purificatore della pratica yogica, per ritrovare se stessi con semplicità e in armonia con gli altri.

A Santa Maria del Focallo - Ispica (Ragusa), tra agrumeti e piante di ulivo, a solo 1 km da uno splendido mare bandiera blu, praticheremo hatha yoga e tecniche di meditazione e rilassamento, oltre ad avere la possibilità di trattamenti benessere. Potrete imparare a cucinare e gustare ricette detox per prepararvi all'autunno.

### per chi

Questo viaggio è rivolto a chiunque abbia il desiderio e la curiosità di esplorare attraverso il cammino dello Yoga. Non è necessario avere un'esperienza pregressa, le lezioni verranno adattate al gruppo e alla singola persona. L'atmosfera sarà intima e familiare, per chi ama condividere con semplicità e godere anche di momenti di leggerezza per non dimenticare che il nostro ritiro è anche una vacanza!

### ospitalità e cultura

L'agriturismo Villa Giannina, una antica casa rurale, è situato in una posizione ideale per visitare questo affascinante angolo della Sicilia con uno splendido mare e meravigliosi capolavori architettonici.

La zona: Santa Maria del Focallo, si trova a 7 km circa da Ispica, in provincia di Ragusa. E' un paradiso terrestre per chi vuole ammirare la natura nel suo stato naturale. In estate l'acqua è limpida e tiepida. Ha ottenuto la Bandiera Blu.

Anche in primavera e in autunno la natura è incantevole e il clima favorevole per stare all'aperto.

Lungo la costa è possibile visitare caratteristiche località marinare come Marzamemi, incantevole borgo di pescatori con il porticciolo che conserva ancora l'antica Tonnara, e cittadine barocche come Modica e Ragusa Ibla.



#### Yoga

Pratica quotidiana



#### Meditazione

tecniche di rilassamento



#### Massaggi

Shiatsu, tradizionale thai e massaggi olistici



#### Cibo

Cucina naturale

## programma

*Giovedì 3 Ottobre - arrivo*

- 14.00 check in
- 17.00/18.30 pratica Yoga
- 20.30 cena

*venerdì 4 e Sabato 5 Ottobre*

- 8.15 pratica Yoga
- 9,45 colazione
- massaggi e tempo libero
- 18.00 pratiche di benessere (yoga, meditazione, automassaggio, rilassamento...)
- 20.30 cena

*domenica 6 Ottobre - partenza*

- 8.15 pratica Yoga
- 9,45 colazione
- 13.00 check out

- termine di iscrizione 1 settembre

- caparra euro 100 che verrà restituita in caso di mancato raggiungimento del numero minimo

- la tassa di soggiorno di un euro al giorno sarà da saldare direttamente alla struttura

## info

### Costi

doppia euro 350

trippla euro 320

### La quota comprende

- 4 lezioni yoga di h. 1.30
- 1 massaggio a scelta di 45 min. (shiatsu, thailandese, rilassante...)
- 2 pratiche di benessere di h. 1.30
- 1 lezione di cucina naturale detox
- 3 colazioni
- 3 pranzi
- 3 cene

### Dove

Villa Giannina

Contrada Porrello, 97014 Ispica (Ra)



### yoga e meditazione Natalia - Ass.ne Soham

Mi avvicino allo yoga nel 2009, frequentando la scuola "Yoga le Vie" di Bologna. Nel 2016 mi diploma in India, presso uno dei centri internazionali Sivananda Yoga e Vedanta. Ho ampliato la mia formazione con un corso di Yoga adattato alle problematiche della colonna e altri corsi specialistici sia in Italia che all'estero. La mia formazione e la mia pratica sono in continua evoluzione. L'amore per la vita semplice e la natura mi hanno riportato a casa, in Sicilia, dove insegno yoga e meditazione agli adulti e ai bambini.



### shiatsu e massaggi olistici Roberta - Orientandomi

Il mio percorso inizia con lo shiatsu, mi sono diplomata all'accademia Shiatsu Do. Incuriosita dalla profonda cultura del massaggio orientale, ne ho studiato le tecniche nel paese d'origine, in Thailandia e a Bali. Ho lavorato presso Spa dell'Alto Adige. Sono insegnante di yoga integrale e mi sono formata presso la scuola Samadhi di Firenze. Unisco la mia passione per la cucina e la pittura alla continua ricerca di benessere. Attualmente vivo e lavoro in provincia di Bologna.



### info e iscrizione

Natalia 348 5633471

mail: [sohamyogaebenessere@gmail.com](mailto:sohamyogaebenessere@gmail.com)

Roberta 320 2517861

mail: [roberta@orientandomi.it](mailto:roberta@orientandomi.it)

### la struttura

[www.villagiannina.it](http://www.villagiannina.it)

### facebook

[www.facebook.com/sohamyogaebenessere](https://www.facebook.com/sohamyogaebenessere)

### pagina web con dettagli evento e come arrivare

[www.orientandomi.it/vacanze-yoga-e-benessere/yoga-sicilia/](http://www.orientandomi.it/vacanze-yoga-e-benessere/yoga-sicilia/)