



RITIRO DI YOGA SENSORIALE

14-16 OTTOBRE 2022



PROGRAMMA

GIULIA MARCELLI YOGA

VENERDÌ 14 OTTOBRE

- CHECK IN @B&B LA CASA DI ALICE
- H 20 CENA DI BENVENUTO @VILLA PELLETTA
- H 23 YOGA NIDRA E MEDITAZIONE CON CAMPANE TIBETANE

SABATO 15 OTTOBRE

- H 7.30 PRATICA DI YOGA ENERGIZZANTE
- H 9 COLAZIONE
- TEMPO LIBERO PER ESPLORARE IL MONFERRATO O RILASSARSI
- H 16 ATTIVITÀ IN SPA
- H 17.30 YOGA SENSORIALE
- H 19 DEGUSTAZIONE DI VINO
- CENA IN AGRITURISMO E PASSEGGIATA ALLA CHIESETTA DI SAN NAZARIO
- MEDITAZIONE SERALE

DOMENICA 16 OTTOBRE

- H 8.30 COLAZIONE
- H 9 CAMMINATA CONSAPEVOLE IN NATURA
- H 10.30 PRATICA DI YOGA E MEDITAZIONE
- H 12 SALUTI FINALI

GIULIA MARCELLI YOGA

DURANTE IL RITIRO...

Esploreremo il rapporto con ognuno dei nostri 5 sensi attraverso pratiche legate a yoga e meditazione. I sensi ci portano ad una conoscenza del mondo esterno che, se fatta in maniera consapevole, può cambiare decisamente la nostra visione e il nostro atteggiamento. La disciplina dello yoga ci invita all'introspezione, ci porta a conoscere e a far emergere la nostra essenza: l'utilizzo consapevole e pieno dei 5 sensi amplifica ciò che viene trasmesso a noi stessi dal mondo, di conseguenza eleva la qualità del nostro contributo verso l'esterno, gli altri e noi stessi. Il nostro corpo è uno strumento prezioso per stare bene, esploreremo insieme il perché, e come apportarlo nella quotidianità.



IN CHE MODO CONNETTIAMO LO YOGA ALL'ESPERIENZA DIRETTA CON I 5 SENSI?

- L'olfatto sarà gradevolmente compiaciuto con l'utilizzo di oli essenziali puri durante le pratiche di yoga e meditazione, e i trattamenti in SPA guidati da un'operatrice olistica di grande esperienza.
- Il gusto, attraverso le tecniche della Mindful Eating e assaggeremo prodotti derivanti da un'agricoltura e cucina sostenibili e km 0.
- Apprezzeremo come l'udito ci possa portare sollievo e rilassamento immediati durante la pratica di yoga con musica e suoni delle campane tibetane: in fondo, siamo fatti di vibrazioni.

GIULIA MARCELLI YOGA

IN CHE MODO CONNETTIAMO LO YOGA ALL'ESPERIENZA DIRETTA CON I 5 SENSI?

- Il tatto sarà sperimentato durante massaggi ed auto-massaggi.
- La vista, piacevolmente colpita dalle magnifiche colline che avremo intorno per tutta la durata del ritiro.

GIULIA MARCELLI YOGA

B&B LA CASA DI ALICE

WWW.LACASADIALICE.NET

Poetico rifugio e dimora di gusto classico e raffinata semplicità, immerso nel meraviglioso panorama delle colline Monferrine, patrimonio dell'Unesco.

La SPA sarà a nostra disposizione per un percorso benessere programmato e trattamento extra su prenotazione.

Le camere dotate di bagno privato, dispongono di letti matrimoniali a utilizzo singolo o doppio.

A 10 minuti da Asti, 50 minuti da Torino e 1 ora e mezza da Milano (se arrivate in treno, Asti è la stazione più vicina e si può organizzare il trasporto fino al b&b).

LOCATION



PREZZI



EARLY BIRD per chi prenota entro il 5 settembre:

360€ - Sistemazione in camera doppia

450€ - Sistemazione in camera doppia uso singolo

Prezzo Pieno:

430€ - Sistemazione in camera doppia

510€ - Sistemazione in camera doppia uso singolo

Nel caso voleste condividere la stanza con qualcuno, senza avere un compagno/a ci pensiamo noi! Si prega di specificarlo nella richiesta di prenotazione. Per prenotare inviare un'email a giuli@letsgetspiritual.it e scrivere come oggetto: ritiro di yoga sensoriale. Per completare la prenotazione sarà richiesto un versamento di acconto. Per chi viaggiasse con una persona che non intende praticare Yoga il prezzo non cambia poichè include l'esclusività del luogo che sarà unicamente riservato al ritiro.

COSA È INCLUSO:

- DUE PERNOTTAMENTI
- DUE COLAZIONI
- DUE CENE
- 4 PRATICHE DI YOGA SENSORIALI
- 4 MEDITAZIONI GUIDATE
- UN PERCORSO IN SPA
- CAMMINATA CONSAPEVOLE GUIDATA
- DEGUSTAZIONE DI VINI LOCALI E MINDFULNESS

COSA NON È INCLUSO:

- TRASPORTO PER ARRIVARE E PER TORNARE A CASA
- PRANZI

EXTRA:

- E' POSSIBILE PRENOTARE TRATTAMENTI DI BELLEZZA, OLISTICI O MASSAGGI PRESSO LA SPA
- UNA SESSIONE DI PERSONAL TRAINING PER CHI VOLESSE FARE UN ALLENAMENTO MIRATO
- SARA' POSSIBILE L'ACQUISTO DI PRODOTTI CHE VERRANNO UTILIZZATI DURANTE IL RITIRO

COSA ASPETTARSI

GIULIA MARCELLI YOGA



CALMA

CALORE

PACE DEI SENSI

MOVIMENTO

CONDIVISIONE

NATURA

NON IMPORTA IL TUO LIVELLO DI
PRATICA.IL RITIRO SENSORIALE È
ADATTO SIA PER CHI GIÀ PRATICA
YOGA SIA PER CHI NON HA MAI
PRATICATO.

WWW.LETSGETSPIRITUAL.COM



GIULIA MARCELLI

YOGA

CELL: 3385089194

MAIL: GIULI@LETSGETSPIRITUAL.IT