

Yoga
nella
Torre



Giulia
Marcelli
YOGA E MEDITAZIONE



Langhe Retreat ALKEMIC BODY

17-19 APRILE

La casa nel Bosco



Alkemic Body



Alkemic Body è un'esperienza immersiva di tre giorni dedicata al corpo come spazio di **trasformazione**.

Un ritiro per rallentare, ascoltare e permettere al movimento, all'energia e alla presenza di intrecciarsi in modo naturale. Attraverso pratiche corporee, rituali, creatività e contatto con la natura, il corpo diventa un luogo vivo, sensibile, alchemico.

Non si tratta di fare di più, ma di **sentire meglio**. Ogni proposta è un invito a entrare in relazione con sé, senza forzare, senza dover arrivare da qualche parte.



GIORNATA TIPO

Cosa ti aspetta:

h
7:30

Yoga & Meditazione

h
9

Colazione

h
10:30

Workshop/ relax

h
13

Pranzo

h
17

Workshop/ relax

h
20

Cena

h
21:30

Relax, chill o yoga nidra

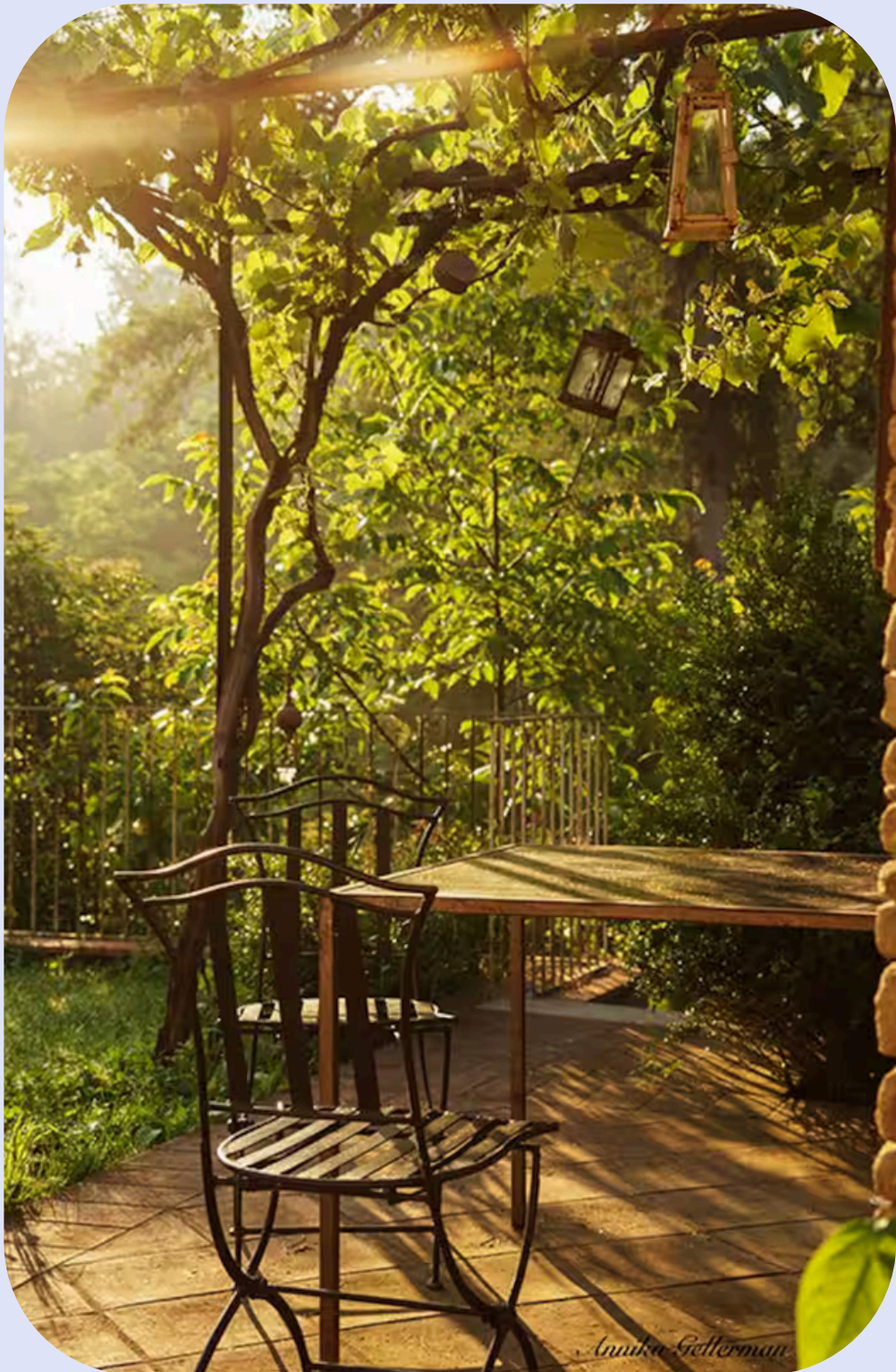
location

Il ritiro si svolgerà a **La Casa nel Bosco**, una cascina immersa nella natura delle Langhe, circondata da alberi, silenzio e spazi aperti.

È un luogo che sostiene naturalmente il rallentamento e la presenza, lontano dal rumore e dai ritmi quotidiani.

Qui il tempo si distende e il bosco diventa parte integrante dell'esperienza: non solo uno sfondo, ma un vero alleato del processo.







Il sonno è
conciliato
dal silenzio in
cui si
trova la nostra
dimora.
Le camere sono
finemente
arredate
e suddivise in
stanze
matrimoniali,
doppie o triple.

nutri corpo e anima

Durante il ritiro
saremo
accompagnati da
una cucina
vegetariana,
pensata come parte
integrante
dell'esperienza.

Il cibo sarà
semplice, stagionale
e nutriente,
preparato con
attenzione e rispetto
per il corpo e per i
suoi ritmi.





Graziella, la nostra chef privata, si occupa di preparare per noi ogni pasto trasformandolo in un momento di ascolto, presenza e integrazione del lavoro svolto durante le pratiche.



la Tua guida

Il retreat è guidato da **Giulia Marcelli**, insegnante di yoga e fondatrice di Yoga nella Torre e Studio Riberi.

Il suo insegnamento nasce dall'incontro tra lavoro corporeo, pratiche energetiche e ascolto profondo del respiro.

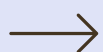
Negli anni ha integrato diversi strumenti: movimento consapevole, yoga in varie forme, sound healing, tarocchi, scrittura creativa e altro.

Giulia ha studiato e continua a formarsi in diversi paesi del mondo e ama intrecciare strumenti provenienti da culture lontane, che trasmette durante le sue lezioni.



Il suo approccio non è performativo né rigidamente strutturato: ogni pratica è adattata al contesto, al gruppo e al momento presente.

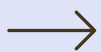
**Al centro dell'insegnamento c'è il corpo:
reale, con i suoi ritmi, le sue fasi e le sue trasformazioni.**



spirito di collaborazione

Grazie a collaborazioni consolidate negli anni, avremo l'onore di lavorare con professionisti qualificati e brand importanti nel mondo olistico.

Utilizzeremo i prodotti Olfattiva, tisane di Orto di Patty e su richiesta Sara possibile avere trattamenti individuali.



INFORMAZIONI *importanti*

IL RETREAT INIZIA ALLE
H 15 DI VENERDÌ 17
APRILE E TERMINA ALLE
H 15 DI DOMENICA
19 APRILE.

OGNI GIORNO CI
SARANNO LABORATORI E
MASTERCLASS TEORICI E
PRATICI TENUTI DA
PROFESSIONISTI.

LE ATTIVITÀ SONO
ADATTABILI A TUTTI, SE
CI SONO CASI DI
PATOLOGIE O SITUAZIONI
PARTICOLARI VANNO
SEGNALATI PRIMA
DELL'ISCRIZIONE COSÌ
COME EVENTUALI
RESTRIZIONI O ALLERGIE
ALIMENTARI.

I PARTECIPANTI
VERRANNO MESSI IN
CONTATTO PRIMA
DELL'INIZIO DEL
RETREAT DI MODO DA
ORGANIZZARE
EVENTUALI PASSAGGI PER
CHI NON FOSSE
AUTOMUNITA/O.

Contributo di partecipazione

INCLUDE:

TUTTI I PASTI, PERNOTTAMENTO,
PRATICHE QUOTIDIANE DI YOGA E
MEDITAZIONE IN DIVERSI STILI,
UNA MASTERCLASS DI
MOVIMENTO SOMATICO, RITUALE DI
LUNA NUOVA.

NON INCLUDE: COSTI DI TRASPORTO,
SESSIONI INDIVIDUALI, MASSAGGI,

TRIPLA

**EARLY BIRD
ENTRO IL 15/02**

480 €

**PREZZO
PIENO: 510 €**

DOPPIA

**EARLY BIRD
ENTRO IL 15/02**

580 €

**PREZZO PIENO
610 €**

**PER PRENOTARE È NECESSARIO UN
ANTICIPO PARI AL 50% DEL COSTO TOTALE
DEL RETREAT, NON RIMBORSABILE.**

**PER GARANTIRE L'ESCLUSIVITÀ
DELL'ESPERIENZA,
I POSTI SONO LIMITATI.**

INVIACI LA TUA CANDIDATURA:

YOGANELLATORRE@GMAIL.COM