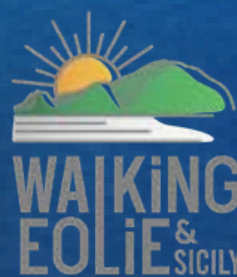


Essere Isola *Filicudi* Retreat

13-18 LUGLIO 2026



Giulia Marcelli
YOGA E MEDITAZIONE



Yoga
nella
Torre

Questo progetto è sognato per aiutarti ad integrare uno stile di vita lento, salutare e in contatto con la natura.

Avremo la fortuna di essere ospitati sulla piccola isola di Filicudi, luogo magico e remoto abbastanza per avere l'intimità necessaria ad un ritiro. Le pratiche di yoga, il cibo locale e delizioso, la condivisione di un'esperienza così completa con compagni di viaggio allineati e aperti, saranno un nutrimento per corpo, mente e spirito*.

*Per assicurare un'esperienza intima e personalizzata, i posti sono limitati.



attività

Yoga

Praticheremo diversi stili di yoga. Avrai l'opportunità di assorbire i benefici della disciplina, dedicando ad essa diverse ore durante la giornata. Ci muoveremo da flow dinamici a statici, includendo il free movement oltre che principi antichi come l'Ayurveda.

Meditazione

La meditazione farà parte di questo ritiro, in ogni forma: dalla classica meditazione seduti, alla meditazione sui taocchi e mindful walking, scrittura creativa e altre ancora.

Camminate ed esplorazione dell'isola

Saremo su un'isola che ci permette di fare trekking, gite in barca e sulle spiaggette più famose, camminate o corse, oltre a momenti di relax totale! Se il tempo lo permette, faremo un'escursione anche via mare sull'isola di Alicudi.



location

Tre casette in perfetto stile isolano immerse nella natura più silenziosa e tranquilla. Semplice, rustica ed estremamente accogliente, ogni casetta offre camere matrimoniali o doppie, con un bagno ogni due persone. Filicudi è molto piccola e raggiungibile solo tramite mare, il che lo rende un luogo estremamente esclusivo ed ineguagliabile.



nutrimento

Prodotti locali e freschi, che alle isole Eolie si compongono di pesce, crostacei, verdure e frutta, olio di oliva ed erbe aromatiche!

Avremo dal cibo la giusta energia ed il nutrimento per affrontare tutte le attività oltre che per appagare il nostro palato e conoscere la cucina isolana.

GIULIA

Sono Giulia Marcelli e sarò la facilitatrice di questo retreat. Insegno yoga e meditazione a persone di tutte le età dal 2020. Lo yoga mi ha cambiato la vita e ogni giorno, coltivarlo, mi dona equilibrio, stabilità mentale e gioia di vivere.

Credo fermamente che i ritiri siano grandi occasioni di crescita personale ed esperienze di vita indelebili. Per oltrepassare i limiti delle lezioni settimanali in studio e approfondire i principi teorici e pratici dello yoga, ogni anno ne offro almeno un paio.

<https://giuliamarcelli.it/>



*Giornata tipo**

7:30 yoga e meditazione
del risveglio

9 colazione

tempo libero/attività

13 pranzo

tempo libero/attività

18 yoga e meditazione
serale

20 cena

meditazione/attività

*il programma può variar per esigenze organizzative o legate alle attività/meteo. siamo flessibili!

Il retreat include:

- 5 notti
- pensione completa
- yoga e meditazione ogni giorno
- attività sportivo-olistiche e gite di esplorazione sull'isola giornalmente, wokshop

Non include:

- trasporto per raggiungere l'isola
- attività extra e facoltative non espressamente menzionate nell'elenco sopra (gita in barca, consulenze private, lezioni individuali, reiki ecc).

**Contributo economico:
990 € a persona**

***Il check in è possibile a partire
dalle h 14 del 13 luglio.***

***Le attività iniziano alle ore 18
del 13/07 e terminano al
mattino del 18/07.***

***L'orario di chiusura attività
dipenderà dagli orari degli
aliscafi o taghetti dei
partecipanti.***

***Contattami per ulteriori
informazioni!***

Riserva il tuo posto!

+39 3385089194

yoganellatorre@gmail.com

COSA TI ASPETTI?

vita leeeennnta

somatica

digital detox

island feelings

condivisione

movimento

arte

natura

relax

scoperta

centratura

bellezza

meditazione

respiro

cura

tarocchi

