

GIPSY SOUL  
*Retreat*

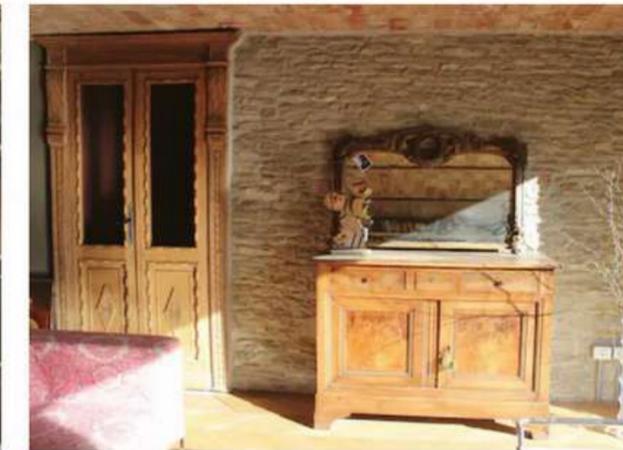
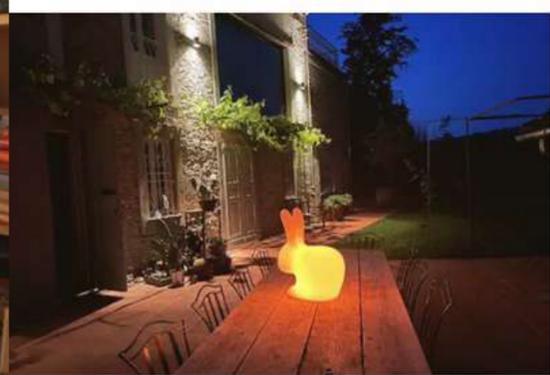


**27-30 ottobre**  
**la casa nel bosco**  
**Cassinasco (AT)**

A photograph of a dense forest with tall, thin trees and a path leading through them. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light on the ground. The text is overlaid on the left side of the image.

**UNA FAMIGLIA  
DI DONNE  
RIUNITA PER  
RITROVARE LA  
PROPRIA  
NATURA,  
CICLICITÀ,  
POTERI  
ANCESTRALI.**

# QUESTA CASA NEL BOSCO SARA' IL NOSTRO RIFUGIO ESCLUSIVO.





**CI NUTRIREMO DI PASTI  
VEGETARIANI E KM 0  
AMOREVOLMENTE  
CUCINATI DALLA CUOCA  
GRAZIELLA CHE  
SI PRENDERA' CURA DI NOI  
DURANTE TUTTO IL RITIRO.**

**luna magia ciclicità femminile**  
**condivisione tempo natura**  
**connessione esplorazione cura**



# programma indicativo

-può subire qualche variazione.

## VENERDÌ

- Dalle h 17 check-in
- H 20 inizio del ritiro con la prima cena
- h 21.30 cerchio meditativo

## SABATO

- H 8-10 Yoga
- 10 colazione
- Free time per condivisioni, relax, journaling, passeggiare...
- 12.30 pranzo
- 15 lab sulla ciclicità femminile e lunare
- 16.30 cerimonia di cacao ed ecstatic dance
- 20 cena
- 21:30 rituale di luna piena

## DOMENICA

- H 8 Yoga
- H 9 colazione
- H 10 lab Conoscenza e Riconoscenza
- H 13 pranzo
- H 16 Yoga off the mat
- H 18-20 free time
- H 20 cena
- H 21.30 Yoga nidra e meditazione

## LUNEDÌ

- H 7 Yoga
- H 8:30 colazione
- H 9:30 cerchio finale

# CONTRIBUTO PER IL RITIRO

**Early bird (fino al 12 settembre):**

**Stanza tripla 420 €**

**Doppia 450 €**

**Dopo il 12 settembre**

**Stanza tripla 470 €**

**Doppia 500 €**



## **COS'E' INCLUSO?**

**3 PERNOTTAMENTI,**

**3 CENE,**

**3 COLAZIONI,**

**2 PRANZI,**

**6 PRATICHE DI DIVERSI STILI DI YOGA,**

**6 MEDITAZIONI,**

**1 LABORATORIO ESPERIENZIALE,**

**CERIMONIA DI CACAO,**

**RITUALE DI LUNA PIENA,**

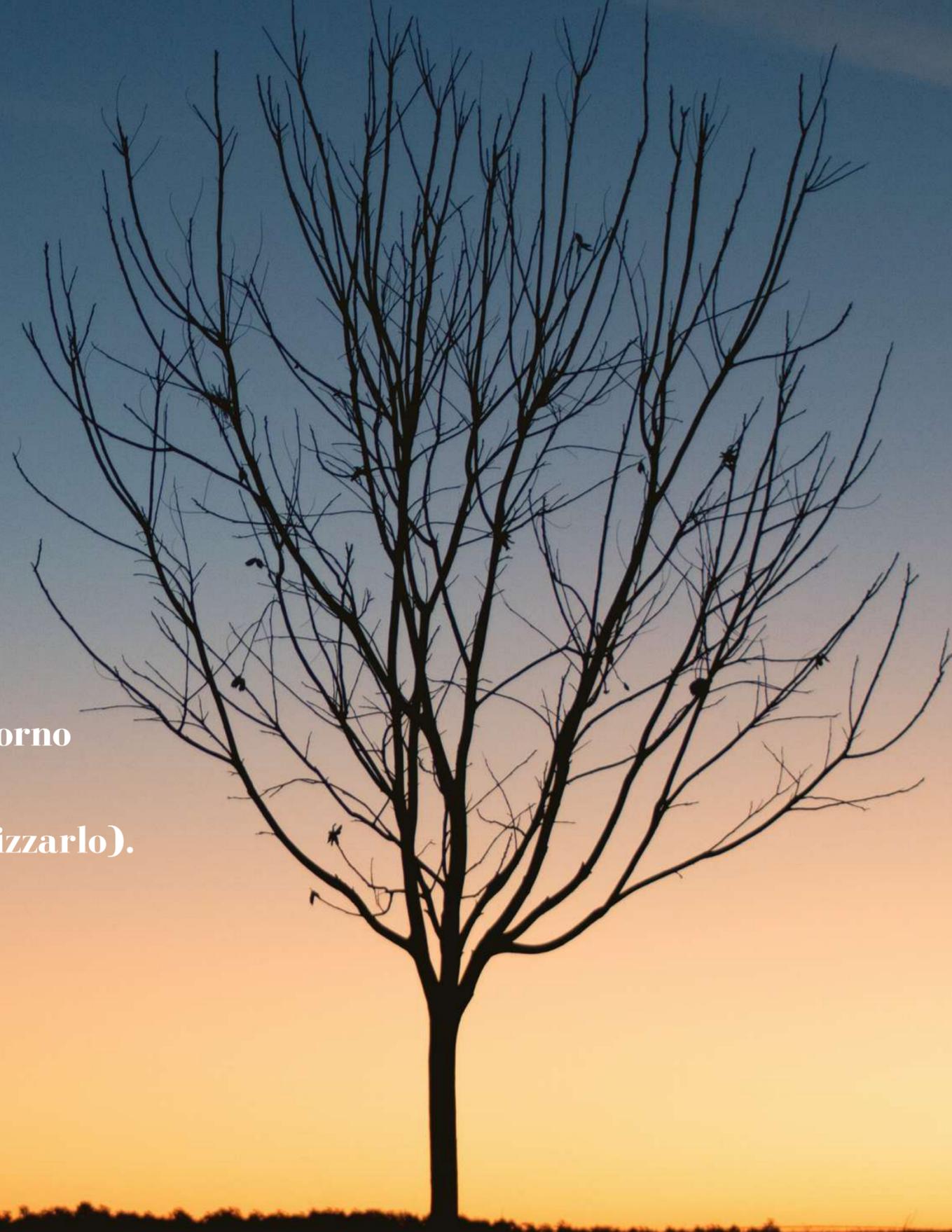
**1 MINI LETTURA DI TAROCCHI INDIVIDUALE**

## **NON E' INCLUSO SOLO**

**il viaggio di andata e ritorno**

**alla struttura ricettiva**

**(posso aiutarti ad organizzarlo).**





**Io ti guiderò!  
sono Giulia Marcelli,  
insegnante di yoga e meditazione, viaggiatrice appassionata. Ho  
creato questo ritiro per trasmettere ciò che ho imparato dalle  
donne conosciute in diverse parti del mondo, per questo il nome  
“gipsy soul retreat”. Ho condotto diversi ritiri e tratto sempre  
meravigliosi scambi di energia. Insegno Vinyasa yoga, Yin, Yoga off  
the matt che avremo modo di praticare insieme al ritiro, in cui  
l’esplorazione andrà ben oltre le asana! Nelle mie pratiche, che  
adatto alle persone a cui insegno, non mancano mantra,  
pranayama, cristalli e rituali di purificazione.**



**Io ti accompagnerò!**

**Sono Carlotta Gamba,**

**Studio e lavoro come attrice, nel cinema e nel teatro.**

**Parteciperò con voi al ritiro creato da Giulia per capire insieme quanti modi ci sono per scoprire e conoscere noi stesse come donne, attraverso un workshop di Conoscenza e Riconoscenza.**

**Il corso sarà composto da esercizi e metodi che nascono nel mondo del teatro e del cinema, che possono essere utili e rigeneranti anche nel nostro quotidiano, per ristabilire il nostro baricentro di donna.**

**Il teatro così come il cinema sono complementari alla vita e traggono tutta la loro forza e magia da essa, per questo fanno parte di tutti noi, anche per chi non ha mai praticato esercizi di questo genere.**



**Per info ed iscrizioni scrivere a  
MARCELLIGIULI@GMAIL.COM**

**TEL 3385089194**

**WWW.GIULIAMARCELLI.IT**