

GIPSY SOUL
Retreat

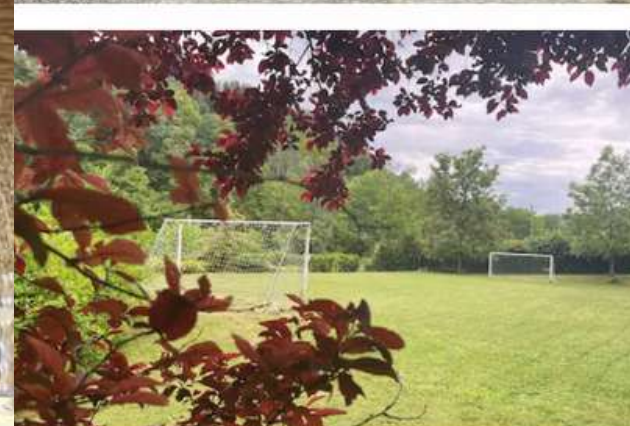
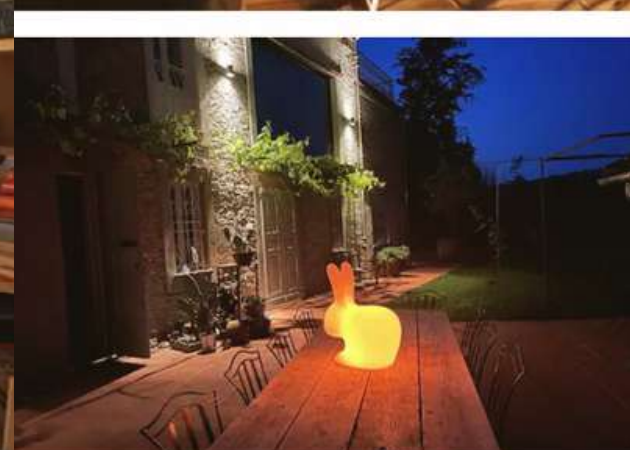


27-30 ottobre
la casa nel bosco
Cassinasco (AT)

A lush forest scene with tall trees, moss-covered rocks, and sunlight filtering through the canopy. 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,

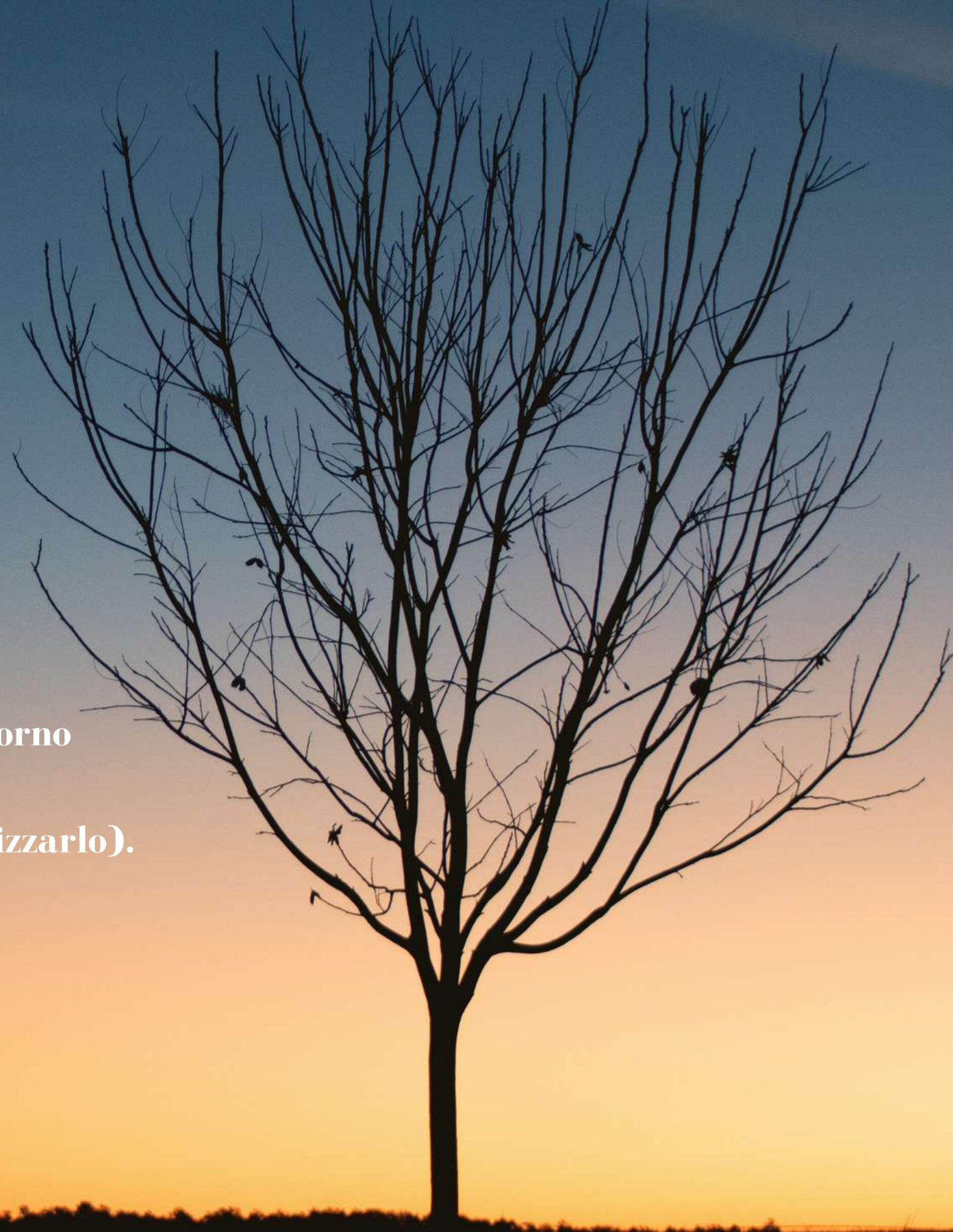
1 MINI LETTURA DI TAROCCHI INDIVIDUALE

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