

CON IL PATROCINIO DI



3° RITIRO YOGA IN CIOCIARIA “L’energia nello stare insieme”



Programma 27 – 30 giugno 2019, Roccardarce (FR)

Giovedì 27 giugno

Arrivo a partire dalle ore 15:00 presso la struttura ospitante: Ostello di Roccardarce

18:00 – 19:30 **Pratica di yoga** presso Ostello

20:30 – 22:00 **Cena veg** presso Ostello

23:00 – 23:30 **Meditazione guidata della sera** con il supporto di campane tibetane presso Ostello

Venerdì 28 giugno

07:00 – 07:30 **Meditazione guidata del mattino** con il supporto di campane tibetane presso Ostello

07:30 – 09:00 **Colazione** autogestita presso Ostello o struttura ospitante

10:30 – 12:00 **Pratica di yoga** presso Ostello

13:00 – 14:30 **Pranzo veg** presso Ostello

CON IL PATROCINIO DI



Tempo libero

15:30 – 17:30 **1° Masterclass yoga "La centralità del diaframma nello yoga"** – attività dedicata a insegnanti

18:00 – 19:30 **Pratica di yoga** presso Ostello

19:30 – 19:45 **Benvenuto** del **Sindaco di Roccadarce**

21:00 – 23:00 **Cena tipica ciociara** presso agriturismo ciociaro

Sabato 29 giugno

07:30 – 08:00 **Colazione** autogestita presso Ostello o struttura ospitante

09:00 – 12:00 **Gita** in Ciociaria

13:00 – 14:30 **Pranzo veg** presso Ostello

Tempo libero

15:30 – 17:30 **2° Masterclass yoga "Il valore delle asana nello yoga"** – attività dedicata a insegnanti

18:00 – 20:00 **Pratica di yoga** presso Ostello

20:30 – 22:00 **Cena veg** presso Ostello

23:00 – 23:30 **Kiirtan**: danza con recitazione cantata di mantra, seguita da breve meditazione

Domenica 30 giugno

07:00 – 07:30 **Meditazione guidata del mattino** con l'uso di campane tibetane presso Ostello

07:30 – 09:00 **Colazione** autogestita presso Ostello o struttura ospitante

10:30 – 12:30 **Pratica di yoga** presso presso Ostello

13:00 – 14:30 **Pranzo veg** presso Ostello

15:00 **Saluti e ringraziamenti**

Progettazione e realizzazione: Associazione Cirasmita di Cristina Simone

Con il supporto di: Daniela Valletta e il Centro benessere "Le Muse", Arce (FR)

Chef: Cristina Todaro

Insegnanti yoga e meditazione: Rino Siniscalchi e Cristina Simone

Per maggiori informazioni: Cristina 351 86 99 531 | info@yogainciociaria.it



Attività per il tempo libero

Le seguenti attività sono disponibili, su prenotazione e a pagamento, per tutti i partecipanti al 3° Ritiro Yoga in Ciociaria.

CURA DEL CORPO:

Potrai rilassarti e farti coccolare con uno dei tanti trattamenti corpo e viso.

Daniela Valletta, estetologa e fondatrice del Centro Benessere "Le Muse", e il suo staff ti accoglieranno in un'oasi di benessere e relax.

>> Trattamenti per la cura del corpo e del viso | **sconto del 15%**

Presso il Centro Benessere "Le Muse" di Arce (FR) che dista circa 2,5km da l'Ostello di Roccadarce.

INTELLETTO:

Se preferisci dedicarti alla cura dell'intelletto, ci sarà una conversazione di astrologia olistica con la possibilità di lettura del cielo natale. Il cielo natale è uno straordinario strumento di conoscenza di se stessi per scoprire risorse inaspettate e focalizzare le proprie aspirazioni. Può essere paragonato a una "mappa dell'anima" che raffigura il progetto che ogni persona porta dentro di sé. Una corretta lettura di tale mappa ti aiuta a capire il momento in cui ti trovi, scoprire in te risorse inaspettate e focalizzare le tue aspirazioni.

A cura del Maestro Rino Siniscalchi, insegnante di yoga e meditazione, e studioso di astrologia olistica.

>> Conversazione su Astrologia olistica: **gratuita**

>> Lettura del cielo natale | **durata 2.30h – a pagamento**

NATURA:

Ideale per gli amanti dell'equitazione e della vita all'aria aperta, per godere appieno della natura e dei suoi silenzi. Potrai prenotare una passeggiata a cavallo, con la guida di personale esperto, per scoprire la bellezza della campagna ciociara.

I cavalli sono estremamente mansueti, adatti anche ai bambini. Il percorso viene stabilito in base al tuo livello di preparazione.

>> Passeggiata a cavallo nella campagne ciociare | **durata 60 min – costo 15€**

TURISMO:

Visita guidata in Ciociaria con meditazione guidata.

Con Matteo Zagarola, archeologo e guida turistica abilitata, che racconterà storie e aneddoti della Ciociaria.

>> Gita con guida e meditazione | **costo 5€**



Costi e pacchetti sconto

A) Pacchetto full: "Tutto compreso" | Costo a partire da 195€ a persona

- con pernotto c/o "Ostello di Roccadarce ": costo 195€ a persona
- con pernotto c/o "Magic b&b": costo 230€ a persona
- con pernotto c/o "Le Viole b&b": a partire da 260€ a persona

La quota del pacchetto completo comprende:

- pernotto (n°3 notti + n°3 colazioni) presso struttura ospitante (in camere singole o doppie)
- n°3 pranzi veg
- n°2 cene veg + n°1 cena ciociarà in agriturismo
- n°5 pratiche di yoga
- meditazioni del mattino e della sera
- kiirtan
- gita con guida turistica

A disposizione di ogni partecipante per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura BIO.

B) Pacchetto basic: "Yoga&Food" | Costo: 140€ a persona

La quota del pacchetto completo comprende:

- n°5 pratiche di yoga
- meditazioni del mattino e della sera
- kiirtan
- n°3 pranzi veg
- n°2 cene veg + n°1 cena ciociarà in agriturismo

A disposizione di ogni partecipante per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura BIO.

C) Pacchetto - "Solo un giorno"

- solo giovedì 27 giugno (tutte le attività in programma): 25€
- solo venerdì 28 giugno novembre (tutte le attività in programma, esclusa masterclass): 55€
- solo sabato 29 giugno (tutte le attività in programma, esclusa masterclass): 40€
- solo domenica 30 giugno (tutte le attività in programma): 25€

D) Singole attività

- yoga - costo da 1 a 2 pratiche: 10€ cad. a persona
- yoga - costo 3 pratiche: 27€ (sconto 10%)
- yoga - costo 4 pratiche: 36€ (sconto 10%)
- yoga - costo 5 pratiche: 40€ (1 omaggio)
- 1° masterclass yoga (dedicata a insegnanti) - 2h teoria + pratica yoga: 40€
- 1°+2° masterclass yoga (dedicata a insegnanti) - 4h teoria + n°2 pratiche yoga: 68€ (sconto 15%)
- meditazioni del mattino e della sera: gratuite
- kiirtan (meditazione con danza e mantra): gratuito
- pasto veg: 18€
- cena ciociarà in agriturismo: 20€
- trattamenti per la cura del corpo e del viso c/o Centro benessere "Le Muse": sconto del 15%
- passeggiata a cavallo nella campagna ciociarà: 15€
- gita in Ciociaria con guida turistica: 5€