

ANIMA RETREAT

dal 29 settembre al 2 ottobre



Yoga Teacher

Jaia Repiccioli



Yoga Teacher

Nicoletta Ingusci

**Libera la tua anima nel viaggio dei mondi
attraverso il fluire del Vinyasa, il radicare
profondo di Hatha e l'immersione guaritrice della
Meditazione Sciamanica nelle vibrazioni
avvolgenti dei canti**

📍 La Selva Holistic Hotel - Loc. Pagliano 22 Casole d'elsa Siena

POSTI LIMITATI! PRENOTA IL TUO POSTO SUL TAPPETINO DAL 29 SETTEMBRE AL 2 OTTOBRE

Location - La Selva Holistic Hotel - Loc. Pagliano 22 Casole d'elsa Siena



Yoga Teacher *Nicoletta Ingusci*

Insegnante di yoga RTY e Coach & PNL ICF accredited
Sono un'esploratrice dell'anima, del corpo e della mente in continuo pellegrinaggio.

Vi accompagnerò in un viaggio interno attraverso il flusso del movimento legato al respiro caratterizzato da Vinyasa. Un flow costante, melodico e armonico, dove solo il corpo con la sua profonda intelligenza sapranno guidarvi.

RETREAT ANIMA



Yoga Teacher *Gaia Repiccioli*

Insegnante di Yoga RYT con formazione a Mysore, India, dove mi dedico allo studio e approfondimento di Hatha, Ashtanga e Iyengar Yoga.

Attraverso il radicamento della pratica di Hatha Yoga intraprenderemo un percorso di consapevolezza e superamento dei propri limiti, fisici e mentali, dedicando particolare attenzione all'ascolto.

RETREAT ANIMA



Costellatrice familiare *Dina Tommasi*

Formatrice e Costellatrice familiare metodo Hellinger – Ricercatrice della Visione secondo la tradizione del Fuego Sagrado.

Vi accompagnerò/à a ri-contattare la forza degli antenati attraverso viaggi sciamanici e, insieme alla vostra Anima ad esplorare nuovi mondi con l'uso delle vibrazioni sonore e dei canti di medicina.

RETREAT ANIMA



Yoga Teacher *Giorgio Rasa*

Insegnante yoga che ha utilizzato la formazione per la ricerca e sperimentazione del lato nobile dello yoga, in tutte le sue forme e sfumature. I diversi viaggi in India e nel mondo hanno permesso di conoscere il Reiki e il potere delle vibrazioni delle campane tibetane e dell'handpan camminando attualmente sul sentiero dell'Ashtanga Yoga.

Per informazioni: anima.retreat.yoga@gmail.com



POSTI LIMITATI! PRENOTA IL TUO POSTO SUL TAPPETINO
Per informazioni: anima.retreat.yoga@gmail.com

Programma:

Pratica del Vinyasa Flow, approfondimento delle transizioni fino alla creazione di una transizione in autonomia. Pratica di Hatha Yoga, la madre dello yoga, con approfondimento di tutte le Asana di categoria. Meditazioni sciamaniche ed esplorazione dei nuovi mondi dell'Anima attraverso le vibrazioni, le campane tibetane e i canti.

Check-in ore 15.00

Check-out e fine Retreat indicativamente dopo pranzo

Quota Retreat

600€ in camera Tripla

660€ in camera Doppia

720€ in camera Singola

I prezzi si intendono per l'intero Retreat, in regime di pensione completa.

Le bevande non sono incluse nel prezzo della pensione completa.

La pensione completa inizia con la cena del giorno di arrivo e termina con il pranzo del giorno di partenza.

Il cibo servito sarà prettamente vegetariano/vegano.

I prezzi sono a forfait, pertanto non sarà in nessun caso possibile scorporare i prezzi dei pasti qualora non vengano usufruiti dal cliente per sua volontà o personale esigenza; ne consegue che i pasti non usufruiti all'interno della pensione completa non verranno rimborsati

IMPOSTA DI SOGGIORNO € 3 a persona al giorno, per un massimo di 5 giorni, da pagare IN CONTANTI all'arrivo

Scadenza iscrizioni

Le iscrizioni scadono in data 31.08.2022.

Per iscriversi è necessario compilare il modulo d'iscrizione in tutte le sue parti e inoltrarlo insieme al dettaglio di pagamento della caparra all'indirizzo email: anima.retreat.yoga@gmail.com

Caparra

La caparra pari a 280€ è da versare al momento dell'iscrizione. La caparra non viene restituita in caso di non partecipazione salvo casi di malattia o infortunio certificati. La caparra sarà restituita con bonifico bancario in caso di annullamento del Retreat da parte dell'organizzazione. Sarà da considerarsi non rimborsabile in caso di recesso del partecipante.

Per informazioni: anima.retreat.yoga@gmail.com

Covid Restriction

Attualmente la partecipazione al ritiro prevede il possesso del Greenpass Rafforzato e un tampone pcr eseguito entro le 48 h dall'arrivo, ma il regolamento verrà riadattato in base all'evoluzione della situazione pandemica.

Disclaimer

In caso di problemi fisici e/o patologie si consiglia, prima d'isciversi, di consultare il proprio medico e di attenersi alle indicazioni ricevute. Nel caso in cui durante la pratica si dovesse avvertire qualsiasi tipo di dolore persistente si consiglia di interrompere immediatamente e avvisare l'insegnante. Qualsiasi consiglio o notizia fornita durante il Retreat è a scopo meramente informativo e non può in alcun modo sostituirsi al parere del medico. Pertanto, ogni decisione presa dagli studenti sulla base di tali informazioni deve intendersi come personale ed assunta sotto la propria esclusiva responsabilità. Gli insegnanti e l'associazione si ritengono sollevate da ogni tipo di responsabilità in caso d'infortunio e/o malattia.

Attrezzatura

Vi consigliamo un abbigliamento comodo e confortevole e se lo desiderate potete portare il vostro tappetino, la vostra coperta e i vostri supporti: mattoncini e cinghia.

POSTI LIMITATI! PRENOTA IL TUO POSTO SUL TAPPETINO

*Libera la tua anima nel viaggio dei mondi attraverso il
fluire del Vinyasa, il radicare profondo di Hatha e
l'immersione guaritrice della Meditazione Sciamanica
nelle vibrazioni avvolgenti dei canti*

Per informazioni: anima.retreat.yoga@gmail.com

 **ignas.com**
ONLINE BOOKING