SICILIA YOGA RETRAT

28 LUGLIO - 3 AGOSTO 2019

CHAKRA HEALING

CONOSCI TE STESSO IN UN VIAGGIO ATTRAVERSO I CHAKRA

Scegli molto più di una vacanza, vivi un'esperienza alla scoperta del tuo personale equilibrio.
A Siracusa, immerso nella natura dell'area marina protetta del Plemmirio!
Con le insegnanti di Yoga Purnima

Chiara Surpi

Insegnante certificata Hatha, Raja e Prana Vinyasa® Yoga

Laureata in Lingue e Letterature Orientali, nutre da sempre profondo interesse e rispetto per la spiritualità dell'India e dell'Estremo Oriente.
Si avvicina per la prima volta allo yoga 20 anni fa. La passione e la costanza della pratica degli ultimi 10 anni l'hanno motivata ad intraprendere percorsi di formazione continua per poter trasmettere questa antica pratica agli altri attraverso l'insegnamento.
Ha fondato a Pavia lo studio Yoga Purnima dove insegna collaborando con diversi insegnanti.

Valeria Moroni

Insegnante certificata Hatha e Prana Vinyasa® Yoga

Si interessa allo yoga 10 anni fa, quasi per caso, con un'amica. Da qui cresce la curiosità di capire come questa antica disciplina possa influenzare così intensamente la vita di ognuno.
Consegue il diploma di insegnante di Hatha yoga livello intermedio e di Prana Vinyasa. Inoltre la sua formazione continua di anno in anno con diversi insegnanti. Nell'ultimo periodo segue soprattutto incontri di meditazione.
Attualmente insegna a Voghera, Tortona e Pavia collaborando assiduamente con Yoga Purnima.

WWW.YOGAPURNIMA.IT

IL TERRITORIO

Saremo ospiti della riserva naturale del Plemmirio, un promontorio di roccia (la penisola della Maddalena) che cade a picco su di un mare cristallino e incontaminato.
Potrete scoprire flora e fauna terrestre passeggiando attraverso la tipica macchia mediterranea, flora e fauna marina immergendovi e scoprendo i meravigliosi fondali.
In zona ci sono molte spiagge, rocciose o di sabbia, libere o attrezzate.
L'isola di Ortigia, centro cittadino di Siracusa ricco di storia e cultura, dista solo 11 Km.
Nel raggio di 40 Km ci sono altri magnifici luoghi che vale la pena di visitare come Noto, la capitale del barocco o la riserva naturale di Vendicari o ancora Marzamemi, antico borgo di pescatori.
Vi consigliamo di noleggiare un'auto per potervi spostare, la zona non è servita da mezzi di trasporto pubblico.
L'aeroporto più vicino è quello di Catania (75 Km, circa 45 min. in auto).

LA LOCATION

Melus Maris è una bellissima villa posizionata a pochi passi da Capo Murro di Porco, punta del promontorio e sede di un magnifico faro arroccato su di una scogliera panoramica (è il soggetto della nostra foto di copertina).
Praticheremo, in stretto contatto con la natura degli elementi, negli spazi aperti di Melus Maris: corte, prato, veranda, senza dimenticare la piscina!
Le camere matrimoniali/doppie/triple verranno assegnate in base alle esigenze organizzative; tutte sono confortevoli e finemente rivestite di pietra naturale di Noto, dotate di bagno privato e a/c.
Il pranzo è libero per permettervi di spostarvi e visitare i dintorni.
Colazione e cena vegetariana* verranno servite dal ristorante della villa, disponibile anche per il pranzo qualora voleste consumarlo in loco.

* allergie o diete speciali vanno comunicate anticipatamente

LO YOGA

Dedicheremo allo yoga un minimo di 4 ore al giorno che saranno concentrate al mattino presto (indicativamente dalle 7:00 alle 9:00) e nel tardo pomeriggio (indicativamente dalle 17:30 alle 19:30).
Nella parte centrale della giornata avrete a disposizione del tempo libero per le visite turistiche o semplicemente per rilassarvi nella piscina della villa che ci ospiterà oppure in una delle tante spiagge dei dintorni.
Al mattino la pratica sarà solare e intesa, perfetta per il risveglio e godere appieno di nuova energia durante tutta la giornata. Nel tardo pomeriggio verrete guidati un una pratica lunare rinfrescante e rigenerante per meglio assaporare il riposo serale e notturno. Per due sere ci riuniremo anche nel dopo cena per una pratica meditativa o di yoga nidra.
Tema della pratica sarà un viaggio attarverso i chakra che impareremo a conoscere non tanto da un punto di vista teorico, quanto esperenziale. Si tratta di un percorso utile ad entrare in noi stessi, ad ampliare la prospettiva e conoscerci nel profondo per poter ristabilire equilibrio ed armonia.

DESTINATARI

I posti a disposizione sono limitati così che si formi un piccolo gruppo con il quale ci sia la possibilità di impostare un lavoro attento e mirato. Il percorso è rivolto a chiunque abbia il desiderio e la curiosità di esplorare attraverso il cammino dello Yoga. Non è necessario avere un'esperienza pregressa, le lezioni verranno adattate al gruppo e alla singola persona così che tutti, principianti o praticanti esperti, possano trarre beneficio da una pratica accessibile scoprendo interessanti punti di approfondimento.
L'atmosfera sarà intima e familiare, l'esperienza intensa e profonda, tuttavia non mancheranno momenti di leggerezza, spensieratezza e buonumore per non dimenticare che il nostro ritiro è anche una (eccezionale) vacanza!
A chi ne farà richiesta, verrà rilasciato attestato di partecipazione che attesta il monte ore.

L'OFFERTA

EARLY BIRD: prenota prima della primavera e usufruisci di una tariffa agevolata: 780€ anziché 850€!*

*L'offerta è valida per prenotazioni confermate entro il 21 marzo 2019. Dopo tale data il prezzo sarà pieno.

La quota comprende:

- 26 ore di yoga suddivise in 7 giorni;
- pernottamento in camera matrimoniale/doppia/tripla (assegnate in base alle esigenze organizzative);
- 6 colazioni e 6 cene vegetariane/vegane
- mini guida alla vacanza

La quota non comprende:

- volo a/r
- transfer da e per aeroporto
- pranzo
- tutto quanto non specificato nel paragrafo 'La quota comprende'.

ISCRIZIONE

Per confermare la tua partecipazione è necessario inviare il modulo di iscrizione compilato (che puoi richiedere contattandoci) unitamente a un deposito cauzionale di 250€ non rimborsabile in caso di disdetta*.

*Ci sarà possibile rimborsare il deposito cauzionale solo nel caso in cui il tuo posto venga occupato da un altro partecipante.

La possibilità di soggiorno è limitata a 10 partecipanti.

CONTATTI

Yoga Purnima di Chiara Surpi
Via Suor Luigia Grassi 7 - Pavia
Tel. 348 2979 935
Email info@yogapurnima.it
Website www.yogapurnima.it
Facebook www.facebook.com/yogapurnima.pavia