

Ritiro Yoga ad Ischia Hatha Yoga & Yoga Ormonale per la donna



Ritorno a Madre Natura
1-6 Luglio 2019



Sei giorni dedicati a sé stessi, per imparare a sentire e ad osservare la nostra vera natura. Un periodo in cui non penseremo e non ci preoccuperemo di nulla e di nessuno perché la pratica e noi stessi saranno gli unici veri obiettivi del soggiorno, per questo i nostri cellulari saranno dimenticati e “messi in un cassetto” e utilizzati solo in alcuni momenti della giornata.

Un Ritiro Yoga, strumento per “la ricarica e cura di sé” che unisce...

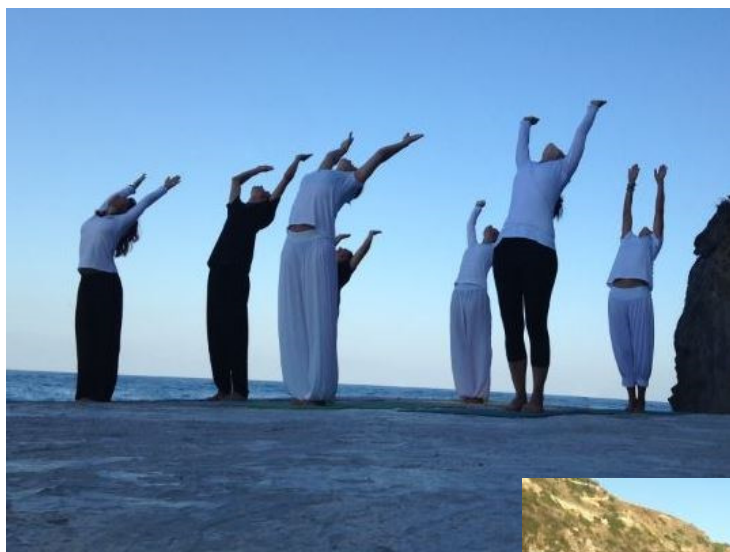
- Il bisogno di “staccare” dal quotidiano
- Il piacere di respirare l'aria benefica e pulita del mare che ha un potente effetto benefico sull'organismo
- Il piacere di immergersi nella vasca termale e sperimentare saune ricavate all'interno delle affascinanti grotte dell'agriturismo (entrambe gratuite)
- Il benessere della pratica yoga in armonia con la natura e le sue energie
- L' apprendimento di tecniche di meditazione e di concentrazione utili in un percorso di crescita personale
- La conoscenza di una pratica speciale per la donna “Yoga Ormonale”
- Lo stare insieme nelle escursioni e serate

Il ritiro yogico si svilupperà in parte sul miglioramento della postura attraverso le posizioni in piedi che renderanno migliori il nostro allineamento e resistenza del corpo, esploreremo flessioni in avanti e ai lati del corpo per acquisire una maggior flessibilità e allungamento, effettueremo dolci inarcamenti all'indietro per rivitalizzare

l'energia, posizioni capovolte per metter alla prova il nostro sguardo alla vita ed infine impareremo la sequenza dedicata allo Yoga ormonale dedicata alle donne.

Perché è utile praticare Yoga Ormonale? Per approfondimenti ti consiglio, se ancora non la conosci, di visitare il sito www.feniceyoga.it dove troverai informazioni e testimonianze.

Inoltre sperimenteremo momenti di Meditazione da seduti, camminate meditative, tecniche di concentrazione, di respirazione, rilassamento guidato ecc...



Esempio di una tipica giornata

- 7,15 / 8,30 pratica di Hatha Yoga – Pranayama – Meditazione
- Colazione
- Mattina libera
- Pranzo
- 15,30 / 17,30 pratica di Yoga Ormonale
- Cena

Le serate saranno di vario tipo: sessioni di Meditazione, riflessioni sulla pratica svolta, visite serali, un bagno "speciale" notturno ecc...

...dimenticavo, ci saranno due giorni in cui ci alzeremo all'alba. Nel silenzio mattutino saranno svolte due splendide sessioni yogiche che entreranno nei nostri cuori e che sicuramente ricorderemo nel tempo!

A chi è rivolto?

A tutti coloro che cercano un'esperienza nuova e di condivisione con gli altri partecipanti. La pratica, il benessere, la tranquillità e... l'allegria che certamente non mancherà!

A chi non è adatta questo ritiro?

Essendo un Ritiro Yoga, a chi desidera fare una vacanza con famiglia o con il proprio animale.

Come posso fare per partecipare?

Il ritiro è riservato ai soci Fenice in regola con il tesseramento. Quota di tesseramento €10,00.

Per costi e programma definitivo, scrivimi a carla@feniceyoga.it o chiamami al mio numero personale al 348 5647231.

Carla Marchi
www.feniceyoga.it