

RESIDENZIALI estivi 2023

PRONTI PER ANDARE
IN VACANZA
E PRATICARE YOGA
IN CAMPAGNA,
AL MARE
O SUI MONTI?



LOMBARDIA



LIVIGNO - VALTELLINA

Piccolo Tibet delle Alpi a 1800 m. Vacanza rigenerante praticando yoga mattina e sera, escursioni con guide e meritato relax nella **SPA dell'Hotel Lac Salin**.

Alloggio in 2 strutture a scelta a mezza pensione: Hotel Marzia e Lac Salin.

Vacanza condotta da **Paola Faini**, fondatrice del centro **Integral Yoga@Shanti Milano** con la prestigiosa presenza di **Swami Asokananda**, presidente **Integral Yoga@New York**.

Periodo: 9 - 14 luglio

Mail: prenotazioni@integrallyoga.it

Sito: www.integrallyoga.it

Telefono: 328 9206721 - 02 55016558

EMILIA - ROMAGNA



CASALECCHIO DI RENO (BO)

TRASFORMA PER SEMPRE LA TUA VITA! Quest'estate non lasciarti sfuggire l'occasione di assaporare l'essenza della **Libertà**.

Concediti una vacanza studio immersa nella quiete delle colline bolognesi. I nostri Esperti Formatori ti guideranno alla scoperta della tua **Vera Natura**. In 10 anni abbiamo formato 2.500 Professionisti in tutta Italia e all'Estero. Scopri anche tu i nostri Corsi e vivi ciò che ami!

Periodo: da giugno a settembre

Mail: info@yogaformazione.it

Sito: www.yogaformazione.it

Telefono: 388 7344803

TOSCANA



VOLTERRA (PI)

LA VOCE DEL CORPO - ritiro di Yoga, scrittura, movimento corporeo - per donne. Il corpo sente, parla, vibra ad ogni nostra emozione. Ma quali sono le parti di noi che col tempo si sono silenziate e non trovano più la strada per esprimersi? Lascерemo che il corpo ritrovi la sua voce interiore. Un ritiro dai ritmi lenti in cui assaporare una profonda libertà, immerse nella quieta campagna toscana.

Periodo: 8 - 11 luglio

Mail: info@centroahimsa.it

Sito: www.centroahimsa.it/ritiri-e-workshop/

Telefono: 347 8732230

TOSCANA



CASA CARES, REGGELLO (FI)

Il programma di **MINDFUL SELF COMPASSION** in formula intensiva e residenziale è una vera e propria vacanza per l'anima. Accompagnati da due guide di grande esperienza – Nicoletta Cinotti e Paolo Scocco – avremo modo di entrare in forma immersiva in questa pratica. La partecipazione è prerequisito per diventare istruttori di Mindful Self compassion (8-14 Ottobre 2023). Crediti ecm per psicologi.

Periodo: 28 giugno - 2 luglio

Mail: info@nicolettacinotti.net

Sito: www.nicolettacinotti.net

Telefono: Ester 391 7082441

TOSCANA



CASA CARES, REGGELLO (FI)

REPARING OURSELVES. DIVENTARE GENITORI DI SÉ STESSI. Mindfulness e Reparenting per riparare le ferite del passato e diventare capaci di crescere, confortarci, perdonarci aprendo un modo diverso per essere in relazione con noi e con gli altri. La partecipazione è prerequisito per diventare istruttori di Mindful Parenting (1-5 Novembre 2023). Crediti ecm per psicologi.

Periodo: 30 agosto - 3 settembre

Mail: info@nicolettacinotti.net

Sito: www.nicolettacinotti.net

Telefono: Ester 391 7082441

TOSCANA



PIANCASTAGNAIO (SI)

La formazione **Yang Yoga** analizza la pratica dinamica delle posizioni, prendendo come base il modello di insegnamento ideato da Paul Grilley, il quale si concentra sulla percezione delle sensazioni e sulla funzionalità degli āsana per ogni individuo, piuttosto che sull'aspetto estetico. Questo approccio include una profonda comprensione di come funziona il corpo umano, dell'unicità corporea e il movimento.

Periodo: 27 agosto - 2 settembre

Mail: info@yinyogaitalia.com, info@areyoga.com

Sito: www.yinyogaitalia.com

Telefono: 327 3779378

TOSCANA



RIFUGIO CASA SANTICCHIO (AR)

VUOI DIVENTARE INSEGNANTE DI YOGA PER BAMBINI CON IL METODO BALYAYOGA? Vuoi giocare, imparare, e allo stesso tempo scoprire l'io Bambino che è in te? Una settimana di giochi, pedagogia, lavori di gruppo, condivisione, filosofia, meditazione nella meravigliosa cornice di casa Santicchio, Antico Rifugio di montagna nella Vallesanta. Corso riconosciuto dallo Csen e Yoga Alliance.

Periodo: 23 - 29 luglio

Mail: metodobalyayoga@gmail.com

Sito: www.yogaperbambini.it

Telefono: 339 2008006

UMBRIA



LOCALITÀ LE VELETTE 42, ORVIETO (TR)

4 giorni dedicati allo yoga e al relax per rigenerare mente e corpo in una cornice esclusiva all'interno di una villa con piscina immersa nella natura, nelle verdi colline intorno ad Orvieto. Due pratiche yoga al giorno, una meditazione del risveglio all'alba e una pratica di rilassamento profondo (yoga nidra) la sera. Nella quota sono incluse 3 cene. Sconto del 10% se prenoti entro il 30/5/23.

Periodo: 14 - 17 settembre

Mail: info@valentinamocchi.it

Sito: www.valentinamocchi.it

Telefono: 339 2117017

UMBRIA



ORVIETO (TR)

Karin Montali nel 2001 ottiene a Londra il diploma di abilitazione all'insegnamento Iyengar Yoga. Sarete in grado di costruire una solida base per la vostra pratica personale. Ognuno lavorerà secondo le proprie capacità. L'alloggio è nello splendido monastero San Lodovico nel centro storico dove si svolgono anche le lezioni. Costo: €680 per il corso di yoga, vitto e alloggio in stanza singola con bagno.

Periodo: 30 luglio - 5 agosto,
6 - 12 agosto

Mail: karin@yogaconkarin.it

Sito: www.yogaconkarin.it

Telefono: 339 5803350

UMBRIA



CITTÀ DI CASTELLO, SERIPOLE (PG)

ALLE RADICI DELLO YOGA. Immergiti in un bosco di querce poco distante da Città di Castello, dove potrai staccare davvero la spina. Durante questo seminario praticherai asana, pranayama, yoga nidra e molto altro. Una settimana di condivisione e introspezione basata su yama e niyama. Imparerai a riconoscerli ed integrarli nella vita di tutti i giorni. Non resta altro che provare questa bellissima esperienza. Ti aspettiamo!

Periodo: 27 agosto - 2 settembre

Mail: ettore.monesi.personaltrainer@gmail.com

Mail: **Cinzia:** yoginissorridenti@gmail.com

Telefono: 329 0116131

328 2711104

MARCHE



RIVIERA DEL CONERO E FIRENZE

VACANZA BENESSERE TRA COLLINA, BORGO E MARE. Nel bellissimo contesto del Parco Naturale dell'abbazia di Fiastra, la Riviera del Conero e Firenze, per un'esperienza indimenticabile. Aperto a praticanti di tutti i livelli, anche ai principianti. Phaedra, di origine olandese, insegnante certificata IYENGAR® Yoga Level 2, ti porterà nei luoghi più belli e suggestivi per fare la pratica. Con escursioni divertenti!

Periodo: Abbazia di Fiastra dal 5/8; dal 12/8; dal 26/8
Riviera del Conero dal 15/7 e dal 13/9, Firenze dal 22/7

Mail: info@yoga-vacanza.com

Sito: www.yoga-vacanza.com

Telefono: 334 3295197

ISOLE



ELBA, ISCHIA, VENTOTENE

THE ISLANDS OF YOGA 2023

Dall'isola d'Elba ad Ischia arrivando a Ventotene, sono le proposte di vacanze yoga nelle isole del mar Tirreno organizzate da Yoga Nataraja A.s.d & Alberto Mazzanti istruttore di yoga dal "98". Vacanze yoga da gustare lentamente per essere vissute intensamente. Prenota subito la tua vacanza yoga e lasciati trasportare dalla bellezza dell'isola e dalla magia dello yoga.

Periodo: Isola d'Elba: 4 - 9/6, 23 - 29/7,
29/7 - 5/8, 16 - 21/9;

Ischia: 18 - 23/6; Ventotene: 1 - 6/7

Mail: yogaalby@gmail.com

Sito: www.nataraja.it

Telefono: 338 7667187

SARDEGNA



CARLOFORTE, ISOLA DI SAN PIETRO (CI)

YOGA E MARE IN SARDEGNA

Dal 22 al 30 luglio 2023 vivremo insieme una vacanza straordinaria!

Un'esperienza unica di condivisione e crescita interiore a contatto con la natura per vivere nello spirito dello Yoga, ovvero di UNIONE, a tutto tondo! Saluteremo l'alba dal mare, godremo del sole e dei profumi dell'Isola, ci immergeremo nelle pratiche di yoga e meditazione, incantati dai meravigliosi tramonti in spiaggia o sulla scogliera.

Periodo: 22 - 30 luglio

Mail: brahmavidya06@yahoo.it

Sito: www.brahmavidyayogatorino.it

Telefono: 011 4119849

334 3145040

ESTERO



ISOLA DI CRETA

YOGA DEEP PRACTICE 2 e Zen Warrior Intensive

Diventa Guerriero di Gentilezza e acquisisci le capacità di centratura e integrazione. Movimento funzionale, Yoga e arti marziali si fondono in un flow potente e armonico.

Nei pomeriggi lo Yoga si approfondisce con asana avanzate. Ascoltare il linguaggio del corpo, saperlo leggere e comprendere ci permette di accedere ad una conoscenza di noi stessi e degli studenti più profonda e autentica.

Periodo: 30 luglio - 6 agosto

Mail: info@odakayoga.com

Sito: www.odakayoga.com

| **FB:** Odaka Yoga | **IG:** Odaka Yoga

Telefono: 351 9231632