

RESIDENZIALI *estivi* 2021

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



TRENTINO - ALTO ADIGE



DRO (TN)

YIN&YANG YOGA RETREAT CON ARELY TORRES. Presso il B&B "Un tempo per Te", nel centro storico di Dro. Ritiro per esplorare e approfondire una pratica che combina forza e quiete, calma e fermezza, con l'intenzione di ritrovare l'equilibrio interno e sviluppare più consapevolezza nel movimento e nell'osservazione.

Periodo: 10 - 12 settembre

Mail: info@yinyogaitalia.com

info@areyoga.com

Sito: www.yinyogaitalia.com

PIEMONTE



PINEROLO (TO)

YOGA KINESI-K® ACADEMY: Formazione Insegnanti Yoga 250-500-750 ore in sede e ONLINE con Diploma RYTK e CSEN. Direttore e Docente dott.ssa Sandra Zoppi Chinesiologa certificata Insegnante Hatha Yoga UNI, dirige il centro Yoga (Hatha, Ashtanga, Vinyasa) e diffonde il metodo kinesi-k® (da lei ideato e registrato), l'Anticamera dello Yoga, il manuale d'istruzioni del movimento corporeo consapevole.

Periodo: 26 luglio - 14 agosto (Formazione 250h)

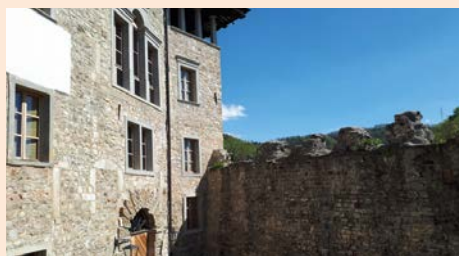
18 - 25 settembre (Ritiro Yoga Sardegna)

Mail: info@kinesik.it

Sito: www.formazioneinsegnantiyoga.com

Telefono: 334 7723259

FRIULI - VENEZIA GIULIA



MAGNANO IN RIVIERA (UD)

Yoga, suono e mito per volare liberi. Nell'affascinante cornice di un castello medievale, tra le sue possenti mura guidati da Alessandra di Prampero e accompagnati dagli strumenti di Nicola Artico, praticheremo Anusara® yoga e passeremo le nostre serate. Lo yoga, i suoi miti e la musica ci faranno da guida verso l'essenza interiore. Ne emergeremo liberi di volare alto nel cielo della nostra vita.

Periodo: 22 - 25 luglio

Mail: info@sattvastudio.org

Sito: www.sattvastudio.org

Telefono: 338 1266316

VENETO



SAN ROCCO DI SCHIO (VI)

HATHA YOGA: IL VALORE DELLA PRATICA TRADIZIONALE Valorizzando gli insegnamenti ricevuti, ci ritroveremo in questo seminario a praticare secondo i precetti tradizionali dell'Hatha Yoga. L'intenzione nelle pratiche sarà di sperimentare esercizi, posizioni, tecniche respiratorie, testi antichi che valorizzino la conoscenza della Vera Natura dell'Essere valutandola da vari punti di vista.

Periodo: 11 - 15 agosto

Mail: info@ganapati.it

Sito: www.ganapati.it

Telefono: 340 5921181

LOMBARDIA



TALEGGIO (BG)

Incontro di approfondimento sul tema "La dimensione invisibile", un'esplorazione attraverso la pratica del Raja Yoga. Pratica che ruota attorno a due perni: la coscienza e l'ascolto. Il seminario è condotto da Maria Rosaria Olivares, insegnante dell'Associazione Raja Yoga Svadharma.

Ci ospiterà Il Borgo Zen, in montagna. Cucina vegetariana e vegana, molto curata. Camere singole e doppie, con bagno.

Periodo: 26 - 29 agosto

Mail: info@rajayoga-svadharma.it

Sito: www.rajayoga-svadharma.it

Telefono: 333 6473841

LIGURIA



RAPALLO (GE)

YOGA AL MARE. RITIRO DI YOGA E NON SOLO. FRA CIELO E MARE Nell'incantevole Tigullio, 'RIFUGIO CORPO & SPIRITO' organizza in agosto lezioni ed eventi di YOGA, Meditazione, Pranayama e anche nuove esperienze di grande efficacia: **Yogarôme** (un metodo che crea sinergia tra yoga e oli essenziali da me ideato). Immergiti nel verde di un ambiente esclusivo, per rigenerarti. Programma: www.eventbrite.it/e/148591117031

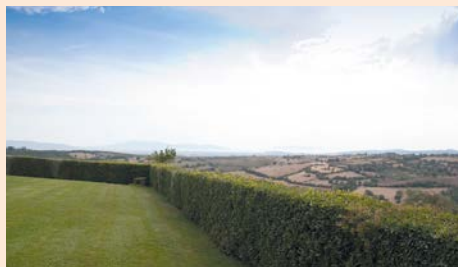
Periodo: 20 - 22 agosto

Mail: info.eleonoramedici@gmail.com

Sito: www.eleonoramedici.it

Telefono: 335 229741

TOSCANA



MAGLIANO IN TOSCANA (GR)

Centro Yoga Bhadra. Ospiti di un bel casale, su una collina con ampio panorama sul mare. La pratica inizia all'alba con la meditazione fino alle 10.30, poi riprende alle 17.00 per concludere al tramonto. Un'opportunità per allenare l'ascolto incondizionato, affinché possa emergere il significato più autentico dell'Essere. Sia per principianti che per praticanti esperti. Alimentazione vegana.

Periodo: 8 - 14 e 15 - 21 agosto

Mail: info@centroyoga.it

Sito: www.centroyoga.it

Telefono: 02 347939

TOSCANA



CASOLE D'ELSA (SI)

Officina Yoga Base 250h Intensivo è la formazione giusta per chi desidera immergersi nella natura e nello studio dei vari aspetti dello yoga: dalla pratica alla filosofia, dall'anatomia sottile alla biomeccanica, dalla meditazione al sequencing. Il percorso prevede 2 settimane residenziali in Toscana e 3 weekend in autunno a Milano. Coltiva il senso di condivisione per riscoprire una nuova unità!

**Periodo: 31 luglio - 14 agosto
(+ 3 weekend a Milano)**

Mail: info@hohmstreeyoga.com

Sito: www.hohmstreeyoga.com

Telefono: 338 1748044

TOSCANA



MARINA DI CASTAGNETO CARDUCCI (LI)

Retreat Yoga con il Maestro Maurizio Morelli e le insegnanti Arianna Bonesi e Francesca Celi. Tema: L'introspezione dinamica attraverso il potere lunare, la linfa delle mudra e la via degli allineamenti. Dal 21 al 28 agosto il Paradù Resort EcoVillage ci ospiterà in chalet riservati e molto curati, l'esperienza della pratica Yoga si sposterà con una fantastica settimana di vacanza al mare.

Periodo: 21 - 28 agosto

Mail: francesca@alleoriginidelloyoga.it

Sito: www.alleoriginidelloyoga.it

Telefono: 347 9007422

0041 76 368 56 38

UMBRIA



ORVIETO (TR)

Queste settimane di yoga sono adatte sia per i principianti che per i veterani che vogliono migliorare la propria pratica. La scuola organizza un alloggio accogliente nel centro storico. Karin ottiene il diploma di abilitazione all'insegnamento yoga presso l'associazione britannica del metodo Iyengar (IYA UK) nel 2001. Costo: € 625 per il corso di yoga, vitto e alloggio in stanza singola con bagno.

**Periodo: 26 giugno - 2 luglio
e 7 - 13 agosto**

Sito: www.yogaconkarin.it

Mail: karin@yogaconkarin.it

Telefono: 339 5803350

MARCHE



ABBADIA DI FIASTRA (MC)

IYENGAR® yoga con Phaedra de Zeeuw certificata Intermediate Junior I, al B&B Villa d'Aria nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra. Beatitudine naturale: qui ti puoi immergere in una suggestiva atmosfera di spiritualità e nella bellezza della natura. Ricco programma di asana e pranayama, passeggiate nel parco e visita all'abbazia, escursione al lago di Fiastra nei Monti Sibillini o al mare.

Periodo: 24 - 30 luglio

Mail: info@yoga-vacanza.com

Sito: www.yoga-vacanza.com

Telefono: 334 3295197

MARCHE



ABBADIA DI FIASTRA (MC)

VACANZA DI IYENGAR® yoga con Phaedra de Zeeuw insegnante certificata Level II, con lezioni al bellissimo parco della Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra. Goditi la natura, la bellezza e il benessere! Phaedra ti porterà nei luoghi più belli e suggestivi per fare la pratica yoga. La vacanza yoga è aperta anche ai principianti e include escursioni al lago di Fiastra nei Monti Sibillini e al mare.

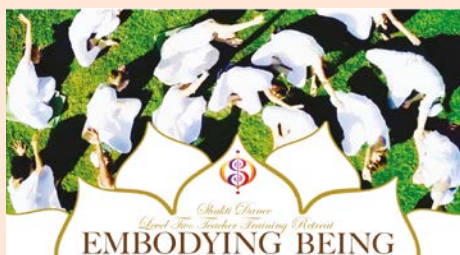
Periodo: 7 - 13 e 21 - 28 agosto

Mail: info@yoga-vacanza.com

Sito: www.yoga-vacanza.com

Telefono: 334 3295197

LAZIO



GALLESE (VT)

**RITIRO INTERNAZIONALE DI SHAKTI DANCE:
INSEGNAMENTO IN LINGUA INGLESE**

Durante questo ritiro, imparerai e metterai in pratica tecniche per "Incarnare l'Essere" con consapevolezza, attraverso il movimento armonico, il respiro e il suono, usando le 8 fasi della Shakti Dance®. Il ritiro sarà condotto da Sara Avtar, creatrice della Shakti Dance® e fondatrice della Shakti Dance Academy.

Periodo: 13 - 19 agosto

Mail: yogarelay.mj@gmail.com

Sito: www.shaktidanceacademy.com/embodiment-being/

Telefono: 339 8975702

SARDEGNA



STINTINO (SS)

**YOGA E DONNA: VERSO UNA VISIONE EQUANIME
E UN SILENZIO INTERIORE**

Un progetto di ricerca amico delle donne, da oltre 40 anni, condotto da Barbara Woehler. Nel seminario teorico-pratico esploreremo quell'equilibrio che si costruisce nella pratica di haṭha yoga nel rapporto tra i tre guna: tamas, ragas e sattva globalmente sui yama, i niyama, āsana, prāṇāyāma, yoga nidrā, antar mauna.

Periodo: 15 - 19 settembre

Mail: info@yogaedonna.com

Sito: www.yogaedonna.com

Telefono: 338 6702899

SARDEGNA



CARLOFORTE, ISOLA DI SAN PIETRO (CI)

**YOGA E MEDITAZIONE IN PERFETTA ARMONIA CON
LA NATURA.** Due imperdibili appuntamenti per una vacanza straordinaria: un'occasione unica per vivere un'esperienza Yoga, ovvero di UNIONE, a tutto tondo! Saluteremo l'alba dal mare, vivremo l'acqua e il sole e i profumi, ci immergeremo nelle pratiche di yoga e meditazione, incantati da meravigliosi tramonti in spiaggia o sulla scogliera.

Periodo: 3 - 11 luglio e 22 - 29 agosto

Mail: brahmavidya06@yahoo.it

Sito: www.facebook.com/yogaenonsolo

Telefono: 011 4119849

334 3145040

ESTERO



ISOLA DI AMORGOS, CICLADI - GRECIA

Diventare un Guerriero Yoga dentro e fuori dal tappetino significa acquisire capacità di concentrazione e integrazione. Anatomia, movimento funzionale, yoga e arti marziali si fondono in un flow potente e armonioso dove si canalizza l'energia nei centri energetici: i chakra. Le fluttuazioni mentali si annullano, il gesto diviene consapevole. Il tempo rallenta, l'ego si dissolve, la paura svanisce.

Periodo: 9 - 16 agosto

Mail: info@odakayoga.com

Sito: www.odakayoga.com

Telefono: 351 9231632

(lun.-ven. h 9.30-15.00)