

# RITIRO BENESSERE 25 26 27 APRILE 2025

## TEMA: LA NATURA

### PROGRAMMA:

#### VENERDI 25

ACCOGLIENZA dalle ore 10:00

PRANZO ore 12:30

LABORATORIO 15:00 - 17:00 "Il respiro della montagna"

CENA ore 19:00

MEDITAZIONE FINALE ore 20:30

#### SABATO 26

COLAZIONE 8:00 - 9:00

YOGA ore 10:00

PRANZO ore 12:30

LABORATORIO 15:00 - 17:00 "L' albero interiore"

CENA ore 19:00

MEDITAZIONE FINALE ore 20:30

#### DOMENICA 27

COLAZIONE 8:00 - 9:00

YOGA ore 10:00

PRANZO ore 12:30

LABORATORIO 15:00 - 17:00 "La saggezza dell'aquila"

SALUTI FINALI

## LABORATORI IN DETTAGLIO:

### Il respiro della Montagna

- Cerchio di benvenuto con oli essenziali. Riflessione: cosa rappresenta per te la montagna?
- Ascolto. I suoni del vento. (Ascolto interiore di sé stessi)
- Breve visualizzazione
- creazione del proprio Talismano Naturale (da caricare con intenti positivi)
- breve pratica Yoga
- condivisione di intenti
- Pranayama riequilibrante
- chiusura con tisana naturale

### l'Albero Interiore

- Cerchio di benvenuto con oli essenziali. Riflessione: cosa rappresenta per te l'albero?
- Ascolto. I suoni della natura. (Ascolto interiore di sé stessi)
- La forza dell'albero nei nostri intenti
- Tecnica del Radicamento
- Parte creativa: disegna e/o colora il tuo Albero Interiore
- Pranayama
- chiusura con tisana naturale

### La Saggezza dell'Aquila

- Cerchio di benvenuto con oli essenziali. Riflessione: cosa significa per te la libertà?
- Ascolto. I suoni del bosco. (Ascolto interiore di sé stessi)
- Breve rilassamento in shavasana
- scrittura creativa sulle qualità dell'aquila nella tua vita
- la piuma della libertà (focalizzazione di un tuo obiettivo)
- affermazione positiva
- Pranayama
- chiusura con Mantra e tisana naturale

### JESSICA GUBERTI

È insegnante di Hatha Yoga, meditazione e operatrice olistica. La sua missione è promuovere il benessere fisico, mentale ed energetico attraverso pratiche che aiutano a riconnettersi con sé stessi e con la natura. Dopo aver conseguito il diploma di istruttore di Hatha Yoga nel 2019, ha maturato esperienza conducendo sessioni individuali e di gruppo, sia online che in presenza. Ha approfondito il suo percorso con il Reiki, diventando operatrice e Reiki Master certificata IAOTH, e integrando nei suoi trattamenti tecniche di riequilibrio energetico come la cristalloterapia.

Ama sperimentare e creare esperienze immersive che guidano le persone in un percorso di trasformazione interiore, riscoprendo equilibrio e armonia.

### PREZZO

A partire da 290,00 €

La quota comprende vitto, alloggio presso Casa Coste e il percorso previsto dal ritiro (lezioni di yoga, laboratori e meditazione).

Ricorda di portare un tappetino e abbigliamento comodo.

### DOVE ALLOGGERAI

Casa Coste, recentemente ristrutturata, con camere accoglienti e di varie dimensioni e ambienti comuni a disposizione degli ospiti.

Con un sovrapprezzo di 30,00 € è possibile pernottare a Villa Lucia, una residenza signorile degli anni 20 con affascinanti arredi d'epoca e camere ampie e luminose.

Il ritiro prevede pasti vegetariani, se hai particolari esigenze/intolleranze/allergie puoi comunicarlo con un preavviso di 1 settimana all'indirizzo mail [info@fondazioneelucia.com](mailto:info@fondazioneelucia.com).

Per ulteriori dettagli visita il sito [www.fondazioneelucia.com](http://www.fondazioneelucia.com)