



# *Insieme*

SPRING  
YOGA RETREAT  
13-14-15 Maggio



# Il Week end

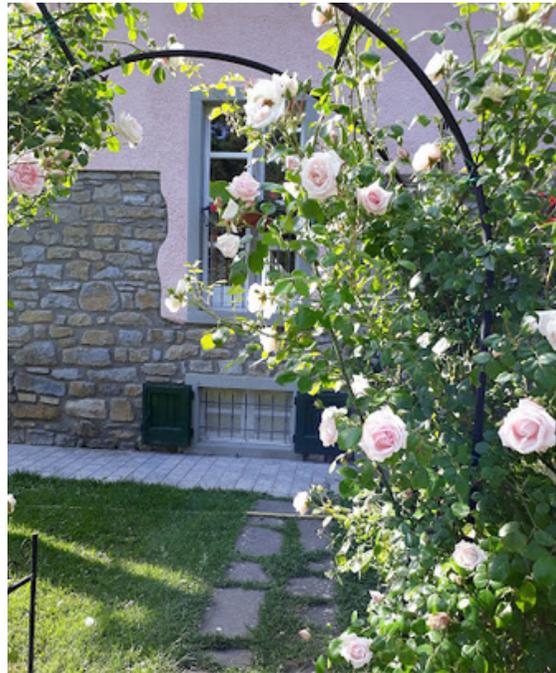
Immersi nelle colline modenesi un intero weekend per approfondire la pratica dello Yoga. Le giornate saranno incentrate su laboratori di Yoga ispirati al Metodo Centered Yoga di Dona Holleman e pratiche di Yin Yoga e Meditazione.

Tempo libero tra un laboratorio ed un altro per esplorare la natura circostante, camminare, o semplicemente riconnettersi.

La cucina ricca e home made, pensata come complemento di questo percorso, sarà esclusivamente vegetariana.



# *Il Casale, agriturismo il Sentiero- Fanano (MO)*



# *Il Programma*

## *VENERDI 13*

16:00 e le 17:00 Arrivo e sistemazione

18:00 Cerchio di apertura e presentazione

18:30 - 19:30 Classe di Yin yoga

19:30 Cena

## *SABATO 14*

8:00 Light Breakfast (tea, tisane, noci, biscotti, frutta, yogurt)

8:30 - 11:30 Laboratorio di Yoga ispirato al Metodo Centered Yoga  
di Dona Holleman

12:00 Pranzo

16:30 - 17:30 Pratica inversioni

17:30 - 19:00 Yin Yoga - pratica a tema + Meditazione

19:30 Cena

## *DOMENICA 15*

8:00 Light Breakfast

8:30 - 11:30 Laboratorio di Yoga ispirato al Metodo Centered Yoga  
di Dona Holleman

h. 12:00 Pranzo & Check out

# La Pratica



## *Centered Yoga*

Uno Yoga tradizionale, di qualità, e soprattutto per tutti. Nei workshops ispirati a questo metodo fondato da Dona Holleman, allieva diretta di B.K.S Iyengar, avremo la possibilità di raffinare il nostro ascolto e quindi la nostra pratica andando più a fondo.

Attraverso delle sequenze sviluppate sui principi di radicamento, allineamento e allungamento ci metteremo alla prova e scopriremo un sentire più profondo, risvegliando la colonna e acquistando allo stesso tempo nuova linfa e libertà.

## *Yin Yoga*

Durante questi workshops avremo la possibilità di sperimentare la meditazione del corpo.

Attraverso il mantenimento per qualche minuto di specifiche posture a terra, impariamo a “restare” e a lasciare andare, creando uno spazio nuovo. Sperimentiamo così un rilascio di tipo fisico ed emotivo, coltiviamo l'accettazione e la compassione e ci rigeneriamo, donandoci guarigione e nuovo benessere.



## *Cosa è incluso?*

- \*Alloggio per due notti
  - \*5 classi di Yoga  
(di cui 2 laboratori )
- \*Due pasti al dì pranzo/cena +  
light breakfast
  
- \*Non incluso  
Trasporti e extra attività



## *Costi*

320€ a persona in camera doppia/tripla

400€ a persona camera singola

\*alcune stanze potrebbero avere il bagno  
collocato all'esterno

All'iscrizione è richiesto un acconto di 50€

Location:

*Fattoria Il Sentiero*

Via Ca' Nicolo, 41021 Fanano MO

