

TOSCANA YOGA RETREAT

12/15 oppure 19/22 Ottobre

LA GIOIA DEI SENSI

Amati e Prenditi Cura di Te



Villa Giuncheto Siena

PROGRAMMA PER 3 NOTTI 12/15 oppure 19/22 Ottobre

GIOVEDÌ

Ore 15-16 Arrivo e sistemazione Villa Giuncheto

16 .15 Merenda

17.45 Presentazione programma

18.00 - 19.15 Pratica Hatha Yoga

20 Cena vegetariana o vegana

21.30 - 22.30 Momento conviviale con tisana davanti al camino
-Meditazione e rilassamento nella luce calda del fuoco

VENERDÌ

7.30 Risveglio energetico

8.00 Colazione

9.15 - 10 Face Yoga pratica

10.30 - 12 Passeggiata con bagno sonoro e momento meditazione nel bosco

12.30 Pranzo vegetariano o vegano - fino alle 16 tempo libero in piscina o relax

ARRIVO SECONDO GRUPPO - PROGRAMMA 2 NOTTI 13/15 oppure 20/22 Ottobre

14.30 Accoglienza secondo gruppo

15 Merenda

16.30 presentazione programma

16.45 - 18.15 Pratica Hatha Yoga e Pranayama

18.15 - 19.30 tempo libero

19.30 Cena vegetariana o vegana

21 - 22 Momento conviviale con tisana davanti al camino
- Meditazione e rilassamento nella luce calda del fuoco

SABATO

Ore 6.30 Ritrovo e partenza per le Terme di Petriolo nel bosco (20 minuti in macchina)

Arrivo alle Terme di Petriolo

7.00 risveglio energetico e Saluti al Sole che sorge
- Varna Pranayama, il respiro colorato e meditazione
- Viaggio nel suono

Piccola colazione, tisana e frutta alle terme

Bagno nelle terme

Ritorno in Villa

10 Colazione

11.15 - 12.30 Laboratorio, Teoria e pratica: "La Gioia dei sensi"

12.45 Pranzo vegetariano o vegano - fino alle 16 tempo libero in piscina o relax

15.45 Merenda

16.30 - 17.15 Face Yoga pratica

17.30 - 18.30 Pratica Hatha Yoga

Pausa

19.30 Cena vegetariana o vegana

21 - 22 Momento conviviale con tisana davanti al camino
- Meditazione e rilassamento nella luce calda del fuoco



DOMENICA

7.30 Risveglio energetico e Pranayama

8.00 Colazione

9.15 - 10 Face Yoga pratica

10.15 - 11.15 Pratica Yoga Dinamico

11.30 - 12 Rilassamento guidato nella contemplazione del colore, illumina e rigenera i tuoi organi e visceri attraverso la Cromoterapia -bagno sonoro in piscina (sarà leggermente riscaldata) o nel prato

Pausa

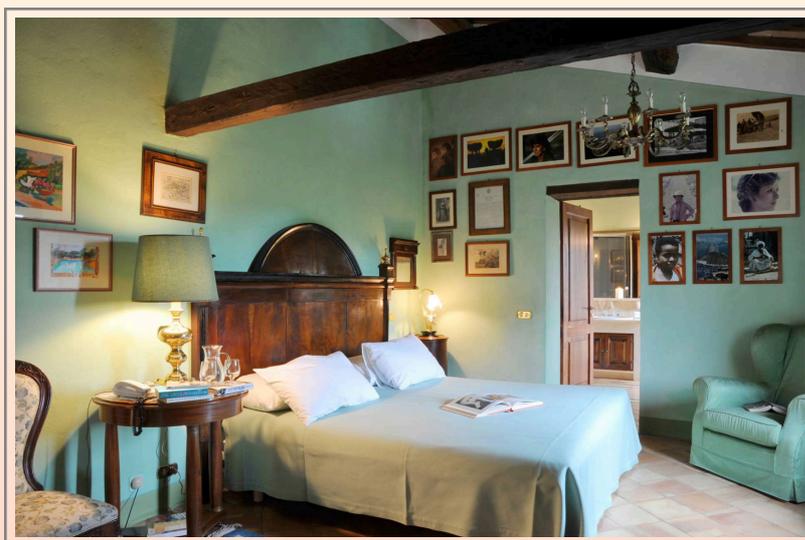
12.30 Pranzo vegetariano o vegano

14 - 15.30 Laboratorio, teoria e pratica:
Terapie Vibrazionali con il senso dell'udito
- Musicoterapia di gruppo con i suoni sacri
- Intonazione esoterica direzionata

Pausa

16 - 16.30 Pratica Yin Yoga rilassante

17 Saluti e ritorno a casa



Roberta Migliarese

Naturopata e Insegnante Yoga diplomata presso il Kriya Yoga Ashram di Milano con il Maestro Giovanni Formisano, è inoltre personal Trainer e istruttrice Fitness abilitata CONI.

Ha conseguito il diploma di Naturopata presso la Scuola Italiana di Medicina Olistica.

Specializzata in Fitocomplementi e in Tecniche di Cromopuntura.

Dalla globalità di un sistema energetico da cui nascono infinite connessioni, deriva la perfetta armonia.

Durante questo percorso crea il “ Metodo Visione ” di Face Yoga, volto a contrastare l'invecchiamento della pelle, accelerando i processi di rinnovamento cellulare.