



Retreat di Yoga ANATOMIA EMOZIONALE in Toscana

Yoga, meditazione e EMOZIONE

30 Aprile 1 -2-3 maggio 2026

Presso

CENTRO OLISTICO IL RISVEGLIO

Un posto immerso nella natura con 40 ettari che circondano tutto il Centro olistico. Una casa immersa nel verde dove è possibile percorrere i diversi sentieri godendo così di lunghe passeggiate immersi nel silenzio e nella natura, lontano dal caos cittadino. Durante la bella stagione è possibile usufruire del pergolato durante i pasti. Un luogo immerso nella Maremma.. I pasti che proponiamo in questo retreat sono a base di ingredienti biologici, stagionali e a Km 0 con frutta e verdure fresche, farina di farro monococco macinata sul momento e farine integrali. I piatti spaziano dalla tradizione Toscana e Maremmana alla cucina ayurvedica.

Utilizzeremo una sala yoga di 70 mq attrezzata con cuscini, tappetini e coperte. All'esterno avremo a disposizione spazi dedicati alle pratiche, sia su prato all'ombra di querce che tra gli ulivi oppure su piastrellato.

La casa sarà tutta nostra a uso esclusivo del nostro gruppo di Yoga.

I prezzi a seguire sono comprensivi di:

Pernottamento in camera doppia con bagno privato
formula pensione completa + 2 extra break ogni giorno
Uso della piscina
Uso della sala yoga
Tutte lezioni di Yoga e meditazione
Tutti i workshop
Escursioni
Wifi
lenzuola e asciugamani
una saponetta mani e corpo della linea cosmetica naturale del centro

Cosa non è compreso: trasferimento per e dalla struttura , Trattamenti ayurvedici ,tassa di soggiorno .



PROGRAMMA (ESEMPIO)

GIOVEDI

- Arrivo al centro verso ore 16.00 e sistemazione nelle camere
- Presentazione del programma
- Cena
- Meditazione guidata, mantra e musica dal vivo

VENERDI il coraggio

- Pratica di meditazione buddhista e sequenza di yoga per l'emozione del coraggio.
- Colazione
- Camminata nella Maremma
- Workshop di cosmesi naturale e automassaggio rilassante al viso
- Pranzo
- Workshop di teoria e pratica di "YOGA E MITO" asana e storytelling
- Workshop di Yoga Miofasciale: "Integrazione delle linee miofasciali anteriore e posteriore: fluidità tra estensione e flessione"
- Cena
- Meditazione guidata, mantra e musica dal vivo

SABATO la paura

- Pratica di meditazione buddhista e sequenza di yoga per l'emozione della paura.
- Colazione
- Escursione esterna alla cascina Cala Violina e Cala Martina trekking e pranzo al sacco
- Cena
- Pratica gentile di rilascio miofasciale per preparare il corpo al riposo e bagno di gong con strumenti ancestrali e musica dal vivo

DOMENICA la tristezza

- Pratica di meditazione buddhista e sequenza di yoga per l'emozione della tristezza.
- Colazione
- Tempo libero per liberare le camere
- Pranzo
- Partenza ore 14.00. Possibilità di fermarci al mare per una passeggiata sulla spiaggia e merenda tutti insieme prima del rientro.
- Rientro a casa



Insegnanti:

Cristina Tirloni e Veronica Cortellazzi

Per chi è adatto?

Adatto a ogni livello di pratica

Quota di partecipazione

€ 445 comprende tutto il programma sopra elencato in camera doppia e bagno privato

Per prenotare scrivere a info@yo-go.it o contattare Cristina 347 89 33 115

Vi verrà inviata tramite e-mail una scheda di iscrizione da compilare con tutti i vostri dati e dove verrà segnalato con chi volete stare in camera.

Iscrizioni entro fine febbraio 2026

Deposito richiesto all'iscrizione di €150.

Il saldo totale del retreat di € 295 dovrà essere saldato entro e non oltre 30 Marzo.