

# *Vinyasa Yoga Flow Summer Retreat in Tuscany*

dal 17 al 24 Luglio 2022

Workshop : Vinyasa Yoga Flow con Janine Claudia Nizza ERYT 500 Plus

Presso il Centro di meditazione “Il Risveglio” (GR)



## ***Descrizione:***

Una vacanza/studio che permette un'azione detox e di sviluppo dello Yoga Flow, per tutti i livelli di praticanti: ogni giorno la pratica sarà affrontata con temi, modalità, e strumenti (incluso il disegno e la danza spirituali) rivolti al miglioramento di elasticità, concentrazione, allineamento e coordinamento di mente e corpo.

Un' occasione per approfondire la conoscenza del Vinyasa Flow, Pranayama, Meditazione, Mantra attraverso tante full immersions pratiche e teoriche.

In sette giorni sarà possibile restituire equilibrio ed energia a tutti i “Corpi” che ci costituiscono: a partire da quello fisico fino al più sottile. Sarà possibile poter fruire anche del tempo libero nella splendida natura circostante, ricca di piante e di acque benefiche che il centro in cui si svolge il workshop, offre generoso tutto intorno a noi.

Non mancate questo appuntamento annuale con voi stessi: il corpo e la mente vi ringrazieranno restituendovi serenità e benessere diffuso, stimolando quei cambiamenti in modo gentile, che migliorano la vita nel “qui e ora” caricando di bene il futuro!

## PROGRAMMA

### **Domenica 17 Luglio**

Arrivo dalle ore 16.00 in struttura e sistemazione nelle camere con tisana di benvenuto

Ore 18.30 ( 30 minuti ) Cerchio di accoglienza in Shala con Janine: presentazioni tra i partecipanti e breve sessione di **Yoga Soft Flow**, per distendere e allungare il corpo dopo il viaggio.

ore 19.30 cena bio

ore 21.00 ( 30 minuti) Cerchio di letture dai libri di Paramahansa **Yogananda**

### **Lunedì 18 Luglio**

ore 7.30 (50 minuti) Kumbhaka Pranayama. **Chandra Namaskara** A/B.Finali con inversioni facili.

ore 8.30 colazione bio

ore 10.30 (50 minuti) Cerchio di lettura dagli Yoga Sutra di Patanjali : **Yama e Niyama**

ore 12.30 pranzo bio

ore 16.00 (50 minuti) pratica di **Tecniche di auto- massaggio** per prevenire e curare i piccoli dolori e le tensioni del corpo

ore 19.30 cena bio

ore 21.00 (30 minuti) **Devotional Dance**, musiche serene con movimenti liberi, ispirati al concetto di "Flow."

### **Martedì 19 Luglio**

ore 7.30 (50 minuti) Ujjayi Pranayama, **Surya Namaskara** A/B con particolare focus sui Parametri del VinyasaYoga di Patanjali

ore 8.30 colazione bio

ore 10.30 (50 minuti) Cerchio di lettura dagli Yoga Sutra di Patanjali : **Pranayama e Pratyahara**

ore 12.30 pranzo bio

ore 16.00 (50 minuti) **Le asana in acqua**, pratica di esercizi facili di allineamento/anti- gravity in piscina

ore 19.30 cena bio

ore 21.00 (20 minuti) **Meditazione del Diamante**, Mantra.





## Mercoledì 20 Luglio

ore 7.30 **Chandra Krama Vinyasa** (75 minuti) una routine yogica di “poses & counterposes” basata sull’energia senza la “forza” delle correnti energetiche intuitive e del lasciar fluire il Prana argenteo ,rinfrescante “antiinfiammatorio” della Luna

ore 9.00 colazione bio

ore 11.00 (40 minuti) Cerchio di lettura dagli Yoga Sutra di Patanjali : **Asana**

ore 12.30 pranzo bio

ore 16.00 (40 minuti) praticare **Restorative Asana** nel metodo Yoga Flow di Janine

ore 19.30 cena bio

ore 21.00 (20 minuti) **Passeggiata meditativa Zen** guidata nel parco

## Giovedì 21 Luglio

ore 7.30 Vinyasa Yoga Flow (70 minuti) Sequenza originale di Janine per aumentare l’elasticità dello Ileoasoas e l’equilibrio ”**Stretch your Soul** ”; pubblicato da [www.yogapills.it](http://www.yogapills.it)

ore 9.00 colazione bio

ore 16.00 Vinyasa Yoga Flow (70 minuti) Sequenza originale di Janine per risvegliare l’energia Kundalini attraverso “**il Flow della Shakti**”; pubblicato da [www.yoga-magazine.it](http://www.yoga-magazine.it)

ore 19.30 cena bio

ore 21.00 (20 minuti) Cerchio di letture dai libri di Osho e Nadi Shodhana Pranayama

## Venerdì 22 Luglio

ore 7.30 **Chakra Flow** (50 minuti) da Muladhara a Manipura, percorso a steps verso la respirazione e le posture che favoriscono lo sblocco dei canali energetici, ricaricandoli.

ore 8.30 colazione bio

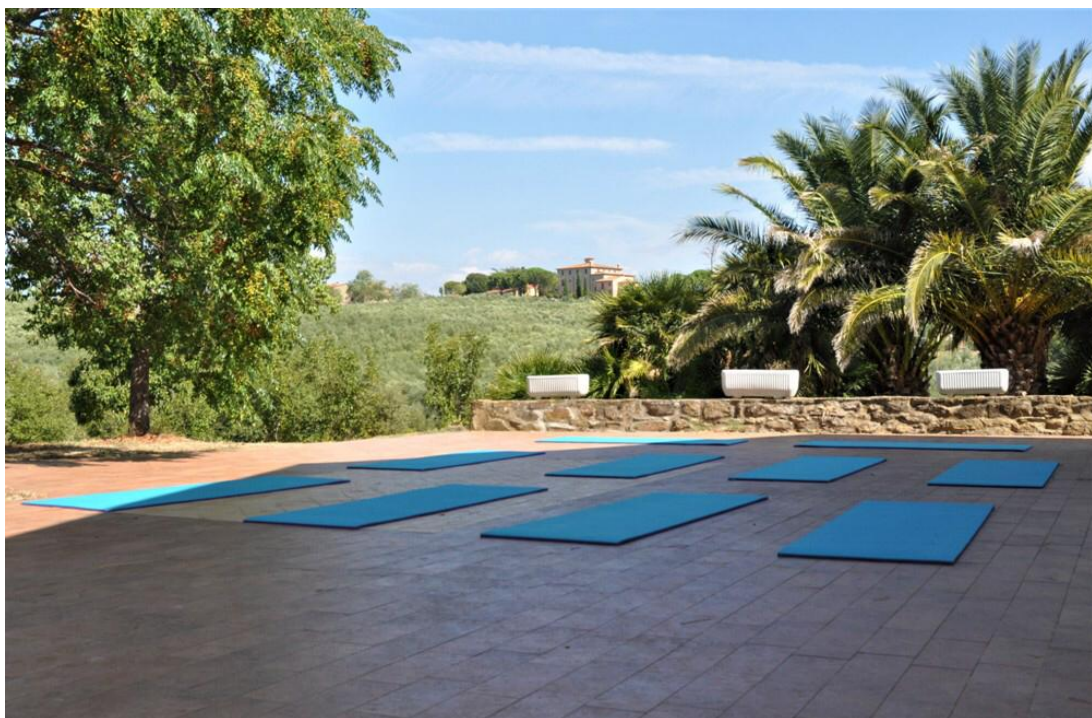
ore 10.30 (40 minuti) Cerchio di lettura dagli Yoga Sutra di Patanjali: **Dharana e Dhyana**

ore 12.30 pranzo bio

ore 16.00 **Chakra Flow** (50 minuti) da Anahata ad Ajna, percorso a steps verso la respirazione e le posture che favoriscono lo sblocco dei canali energetici, ricaricandoli.

ore 19.30 cena bio

ore 21.00 **Chakra Flow** (20 minuti) Meditazione in Sahasrara



## Sabato 23 Luglio

ore 7.30 colazione bio

ore 9.00 (120 minuti) Lezione Yoga Flow sul tema **YOGA & NATURA** condotta da Janine insegnante di yoga e di arte/pittura [www.theartclassonline.com](http://www.theartclassonline.com) ; a seguire dialogo sulla natura con l'artista naturalista Aipan, Concetta Flore [www.concettaflore.blogspot.com](http://www.concettaflore.blogspot.com) .

Saranno esposti , con possibilita' di acquistarli, pubblicazioni e piccole opere delle insegnanti.

ore 12.30 pranzo bio

ore 15.00 (70 minuti) Laboratorio con Janine: “**Realizza il tuo Mandala**”, portate con voi fogli bianchi matite colorate, pennarelli, vecchi giornali, perle, stoffe, colla e forbici per realizzare insieme il mandala che vi accompagnera' nel nuovo anno!

ore 17.00 (70 minuti) laboratorio con Concetta: “**Disegna l'Albero del Cuore**” portate con voi fogli bianchi , matite colorate, pennarelli, colla e forbici per realizzare insieme il vostro albero preferito!

ore 19.30 cena bio

ore 21.00 (30 minuti) **Flow Dance**: portare i disegni e i mandala in shala per caricarli di gioia nella danza/movimento libera , propiziatoria , e divertente!

## Domenica 24 Luglio

ore 7.30 (60 minuti) **Vinysa del Mantra Egizio**, Sequenza originale di Janine con asana e mantra per augurare prosperita' e abbondanza con la voce e con il corpo, pubblicata da [www.yoga-magazine.it](http://www.yoga-magazine.it)

ore 9.00 colazione bio

ore 10.00 lasciare libere le camere

ore 10.30 (30 minuti) Cerchio lettura dagli Yoga Sutra di Patanjali : Samadhi e **Consegna degli Attestati** tempo libero

12.30 pranzo bio con foto e saluti!

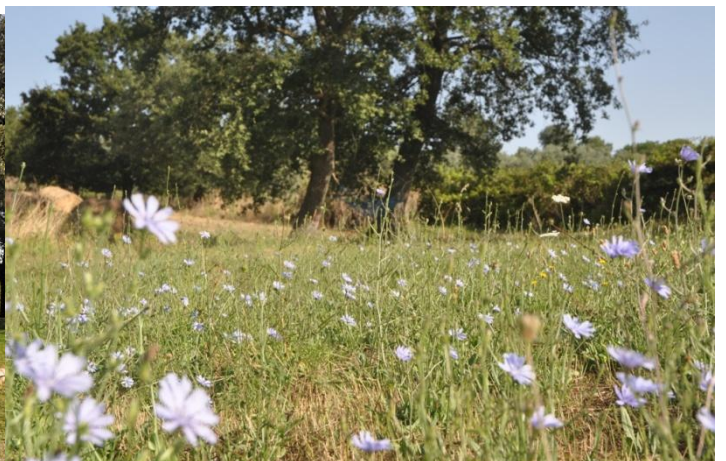
### *Partenza dal Centro entro le ore 15.30*

Ogni partecipante è libero/a di partecipare agli incontri che desidera ottenendo alla fine della settimana l'attestato con le ore effettive di presenza.

#### **Nel prezzo sono compresi:**

Sistemazione in Camere doppie/3 pasti giornalieri +snack di tisana e frutta nel pomeriggio (la cucina è vegetariana e biologica e segue la stagionalità del periodo) uso della Piscina / Spazi verdi circostanti ( con circa 40 ettari tra bosco e colline dove poter passeggiare) Materassini yoga da usare nella Shala al chiuso (si consiglia di portare anche i propri)Acqua buonissima e potabile in ogni camera

**Non sono inclusi:**Caffe' e bevande / trasferimenti con autobus o taxi per visitare i dintorni contattare Grifo Tour e Taxi Grosseto, Tassa di Soggiorno di 1 euro al giorno a persona.



## PRENOTAZIONI

**Entro il 30 maggio con sconto del 5%** (o entro il 16 luglio senza sconto sulla quota) versando il 30% del costo soggiorno alla struttura

specificando nella causale: **Caparra per Soggiorno.... dal...al Nome e Cognome.....**

inviare bonifico a: Agriturismo il Risveglio

Banca: Credit Agricole IBAN IT 65 A062301 4300000040538782

**Saldo del Soggiorno** all'arrivo in struttura all'Agriturismo in: contanti/carta di credito/bancomat

**Saldo del Workshop Vinyasa Yoga Flow + Attestato** all'arrivo in struttura a Janine

## OPZIONI DI SOGGIORNO:

**E' possibile la prenotazione in camera singola calcolando il 20% in piu' sulle tariffe sottoelencate**

**Soggiorno A** da domenica a domenica:

Attestato 20 ore + Soggiorno e Workshop Vinyasa Yoga Flow : **Pratiche in Presenza** valido per formazione TTCVinyasa Yoga Flow 250 RYT Plus Online 2022/23 con la docente Janine (inizio fine ottobre)  
tutto incluso nel prezzo di 800 € a persona

**Soggiorno B** da domenica a domenica

Attestato di Partecipazione + Soggiorno con facolta' di partecipare alle Meditazioni, Pranayama e Danze serali, tutto incluso nel prezzo: 700 € a persona

## LONG WEEKEND:

**Soggiorno C** solo 5 giorni

Attestato 15 ore + soggiorno e Workshop Vinyasa Yoga Flow : **Pratiche in Presenza** valido per formazione TTCVinyasa Yoga Flow 250 RYT Plus Online 2022/23 con la docente Janine (inizio fine ottobre)  
tutto incluso nel prezzo di 650 € a persona

**Soggiorno D** solo 5 giorni

Attestato di partecipazione + Soggiorno con facolta' di partecipare alle Meditazioni, Pranayama e Danze serali, tutto incluso nel prezzo: 575 € a persona

**Info:** Janine: 338 5653 872

email: [info@yogaflow.it](mailto:info@yogaflow.it)

sito web: [www.yogaflow.it](http://www.yogaflow.it)

## Vi ricordiamo che:

Durante la settimana del retreat il Centro ospiterà solo il nostro gruppo di Yoga ,per garantire la nostra attività in completa privacy e tranquillità

Le terme di Saturnia sono raggiungibili in 30 minuti di auto e sono gratuite.

Principina a Mare è una bellissima spiaggia adiacente al Parco dell'Uccellina, a 30 minuti di auto.

Per conoscere la posizione geografica del Centro di Meditazione dove si terra' il soggiorno cliccare sul seguente link:

<https://maps.app.goo.gl/J7cyFjaUMTUHE1hH9>

Om Shanti Namasté, vi aspettiamo!



