

VACANZA YOGA IN SICILIA – ESTATE 2025

1 – 3 AGOSTO

presso Bio Agriturismo Case Don Ignazio, Val di Noto, Siracusa

Mare, Yoga, Trattamento Craniosacrale e... TANTO RELAX



Ogni anno d'estate la nostra Scuola Yoga organizza il Ritiro in Sicilia, questa è la 9° edizione della Vacanza Yoga e Benessere in Natura. Anche questa estate saremo nella Val di Noto per portare tanto benessere con lo Yoga ed i trattamenti craniosacrali e per fornire a tutti i partecipanti degli strumenti da portare con se a casa dopo la vacanza. Strumenti per lasciare andare e liberarsi definitivamente degli accumuli di tensione e i disturbi nel corpo e nella mente. Con questo Ritiro potenzierete le maree della Salute!

RITIRO DI YOGA E DISCIPLINE OLISTICHE IN VAL DI NOTO (SR) è anche:

- Un'opportunità per incontrare nuove persone che hanno lo stesso desiderio di condividere momenti spensierati ed allegri, in uno scenario di spiagge incantevoli, immersi in un contesto naturale e con la calorosa e tipica accoglienza siciliana.



- Una vacanza aperta a tutti colori che amano ritrovare la propria vitalità attraverso la pratica di diverse attività di benessere. Non serve conoscere già lo Yoga, perché è lo Yoga che deve adattarsi ai bisogni della persona (principianti ed esperti, anche i vostri familiari, tutti sono i benvenuti in questo ritiro).





- Chi sceglie questa Vacanza in natura cerca e trova nel Benessere e nello Yoga la vacanza perfetta, durante la quale in maniera introspettiva e mirata, tra esperienze consapevoli e rilassanti, yoga, meditazioni, momenti di consapevolezza, gioco e divertimento, respiro e azione, ritroverà il vero benessere. Oltre al trattamento craniosacrale e alle pratiche di insegnamento si potranno trascorrere giorni indimenticabili fra i paesaggi della splendida Sicilia con le sue bellissime spiagge, come ad esempio la famosa Riserva Naturale dello Zingaro.



La location del ritiro è un luogo dove Rilassarti completamente, un agriturismo biologico con monocali privati dotati di angolo cottura e patio che danno su giardino. Dopo una notte di sonno ristoratore in uno dei comodi letti, ogni mattina potrete gustare colazioni fatta in casa, preparate con alimenti naturali coltivati direttamente dalla famiglia Don Ignazio. Con lo Yoga e i trattamenti Benessere è la ricetta perfetta per il relax.





Nella quiete della natura, circondati da suggestivi panorami, potrai vivere un'esperienza di totale relax con lo Yoga per goderti le lunghissime e bianche spiagge e il mare cristallino della Sicilia senza dimenticarti la tua crescita personale.

Tutte le mattine potrai partecipare alle lezioni di Yoga e nel pomeriggio ricaricarti con le sedute di rilassamento, pranayama e meditazione. Non mancheranno i momenti da dedicare a te stessa/o liberi di scegliere quello che più ci fa stare bene.





PROGRAMMA e TEMA DEL RITIRO

Benessere e Yoga

Il Risveglio dei 7 Poteri

Venerdì 1° Giorno di arrivo :

Dalle ore 15:00 Arrivi e sistemazione negli alloggi.

Ore 17:00 Cerchio di conoscenza, descrizione del programma e pratica di Hatha Yoga “Sentire le proprie radici” 1° chakra.

Ore 20:30 Cena e relax in libertà.

Sabato 2 Agosto :

Ore 7:30 / 9:00 Pratica di Pranayama “Le tecniche del respiro” e di Hatha Vinyasa Yoga dal tema “La fluidità delle maree”.

Ore 9:30 Colazione.

Ore 10:30 Tempo libero e possibilità di ricevere un trattamento Benessere di Craniosacrale.

Tempo libero.

Ore 18:00 Pratica di Hatha Vinyasa Yoga dal tema “Vibrare verso l’espressione e la capacità reale dell’immaginazione”

Ore 21:00 Cena e a seguire Meditazione/Gioco nel giardino.

Domenica 3 Agosto :

Ore 7:30 Meditazione “Aprirsi ai misteri del cielo” e pratica di Hatha Vinyasa Yoga dal tema “Il diritto di agire ritrovando l’equilibrio in amore”

Ore 8:30 Colazione.

Ore 10:00 Lavoro di gruppo / crescita personale, cerchio di condivisione e cerimonia di chiusura del Ritiro. Saluti e Ringraziamenti.

Il programma è orientativo e verrà adattato ogni giorno in base alle escursioni e le esigenze del gruppo.

(essendo tutto a mezza pensione, il pranzo sarà sempre libero, così ognuno potrà scegliere di consumare uno snack leggero in spiaggia, massima libertà).

COSA ASPETTARSI

Questo ritiro Yoga è una combinazione tra yoga e vacanza, in un luogo tranquillo e rilassante nella culla del Barocco, la bellissima Sicilia. Sarai in un luogo ideale per rilassarti e recuperare le energie, immergendoti nella natura circostante, circondata da piante mediterranee e mare cristallino.

Conosci la Val di Noto? la meravigliosa Sicilia culla del Barocco.



Prenota la tua Vacanza con lo Yoga per quest' Estate 2025



Tema del Ritiro: "Il Risveglio dei 7 Poteri "



sentire le proprie radici



fluidità delle maree con aumento della vitalità



miglioramento della chiarezza e del focus mentale



ritrova il diritto di agire recuperando l'equilibrio in amore



sostanziale potenziamento della creatività



vibrare verso l'espressione e la capacità reale dell'immaginazione



meditare per aprirsi ai misteri del cielo

QUANDO

Dall' 1 al 3 agosto 2025.

C O S A F A R E M O ?

- Pratiche di Yoga al mattino e al tramonto in spiaggia e nella Shala Yoga dell'Agriturismo
- Visita alla Riserva Naturale di Vendicari
- Colazioni e Cene vegetariane.
- Snack, frutta e acqua inclusi tra le pause durante le pratiche.
- Mare meraviglioso e tanto relax.

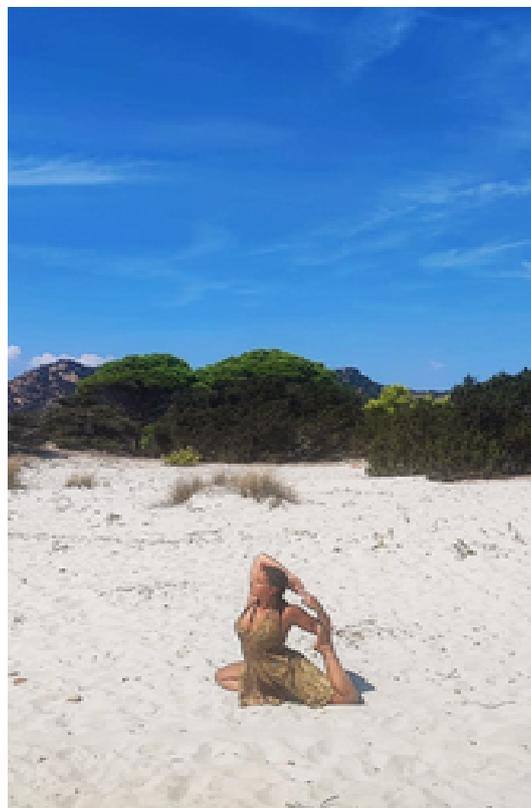
Extra days: (possibilità di arrivare un giorno prima e / o partire un giorno dopo).
Se si desidera arrivare qualche giorno prima o prolungare il soggiorno dopo il ritiro yoga, informare Yoga Isvara e saremo lieti di trovare una soluzione, in base alle disponibilità, ad un prezzo aggiuntivo.

GLI INSEGNANTI

Teresa *Tulsi* Intonato è una ragazza solare, gentile, fantasiosa e viaggiatrice. Il suo incontro con lo yoga avviene nel 2012 in un momento di ricerca personale praticando l'Ashtanga Vinyasa Yoga School di Cusco Perù con il suo insegnante Chaitanya Nitai Das e diventando istruttrice.

Essendo appassionata di viaggi in India conosce il suo Maestro spirituale Gurudeva Atulananda il quale le dona il nome di Tulsi Kripa D.D. e da quel momento inizia il suo percorso di crescita spirituale. Le sue lezioni sono una combinazione di transizioni fisiche dalla fluidità del corpo in connessione spirituale, con un particolare focus sull'allineamento fisico, posturale e mentale.

L'obbiettivo è sempre la scoperta di se stessi. Sostiene e guida i suoi allievi in modo che possano scoprire la pace e la quiete solo grazie al movimento portando fuori le proprie percezioni.



Daniele *Yogindra* Cavallini è un naturopata formato alla Scuola Italiana di Medicina Olistica a Firenze nel 2004, nello stesso anno si reca per la prima volta in India dove nasce la passione per lo Yoga. Successivamente ha studiato shiatsu in Portogallo dove ha vissuto per diversi anni prima di rientrare in Italia dove approfondisce i suoi studi con un master triennale in craniosacral therapy. La sua ricerca riguarda il ripristino ed il mantenimento della vitalità e del benessere attraverso pratiche di yoga, la meditazione e il lavoro con il corpo.

È tornato in India altre cinque volte, per viaggi sempre orientati alla ricerca delle risorse che aumentano il benessere, a ciò che possa alleviare la sofferenza fisica ed esistenziale costantemente alla ricerca di un qualcosa di più vero ed essenziale dentro di se. Ama immergersi nel mondo delle pratiche olistiche, ottenendo diplomi, certificati ed esperienze che spaziano dalla Medicina Tradizionale Cinese, al Tai Chi, il bodywork, Reiki a la Vipassana. Esperienze che gli hanno rivelato il potere di saper pensare con il corpo, utilizzando tutti i propri sensi e talenti.

È fondatore insieme alla moglie di Isvara Studio Bologna di cui è direttore didattico, istruttore e formatore yoga. Specialista in craniosacrale biodinamica, tecniche di rilassamento e trattamento olistico.



COSTI

€325 = Valore con **SCONTO** in camera condivisa per l'intero Retreat che INCLUDE 3 giorni e 2 notti in mezza pensione* e tutte le lezioni di yoga/meditazione/trattamento craniosacrale. Sconto valido per tutte le prenotazioni effettuate entro il 28/02/2025. Dopo questa data il valore per l'intero Retreat diventerà €395.

€475 = Valore con **SCONTO** in Camera Singola per l'intero Retreat che INCLUDE 3 giorni e 2 notti in mezza pensione* e tutte le lezioni di yoga/meditazione/trattamento craniosacrale. Sconto valido per tutte le prenotazioni effettuate entro il 28/02/2025. Dopo questa data il valore per l'intero Retreat diventerà €515.

**Mezza pensione con prima colazione a buffet e cena con servizio al tavolo.*

NON INCLUSO

Non è considerato il costo per raggiungere la location, trasferimenti, spostamenti vari, escursioni, noleggio auto, pranzi, lavanderia, assicurazione viaggio, medica e tutto ciò che non è indicato.

Il costo di partecipazione esclude il trasporto da/e per la Sicilia e l'Agriturismo. E' tuttavia previsto un servizio navetta da Rosolini o da Noto completamente gratuito.

Condizioni di pagamento:

- quota acconto per l'iscrizione al seminario €100 (non rimborsabili, questo serve per prendersi un impegno concreto) effettuando contestualmente il pagamento sul conto della Scuola di Yoga:

intestato a "ISVARA ASD"

IBAN: IT37C0623002460000046968890.

BANCA CREDIT AGRICOLE - Filiale Bologna.

Successivamente sarà richiesto il versamento dell'anticipo per riservare l'alloggio:

Quota acconto per vitto e alloggio da versare al 40% alla conferma e saldo a 30 giorni prima dell'inizio del ritiro.

Condizioni di cancellazione (per quanto riguarda il solo vitto e alloggio) :

- da 30 a 15 giorni prima dell'arrivo = 30%
- da 14 a 10 giorni prima dell'arrivo = 60%
- da 9 a 3 giorni prima dell'arrivo = 80%
- da 2 a 0 giorni prima dell'arrivo = 100%.

I posti sono limitati per esigenze logistiche e gestione del percorso formativo. Per riservare i posti farà fede la data del versamento, una volta confermato il posto con il versamento della caparra alla scuola di yoga si procederà con il pagamento dell'acconto all'Agriturismo di cui vi forniremo i dati successivamente al primo passaggio.

INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI

PER IMMEDIATE RISPOSTE SULLA VACANZA YOGA INVIA UN WHATSAPP AL NR. 3388790126.

YOGA STUDIO ISVARA : info@yogaisvara.it

Puoi trovare recensioni / foto sulle seguenti pagine:

Instagram: case don ignazio - bio agriturismo

bhaktivinyasa.yoga

<https://www.instagram.com/bhaktivinyasa.yoga/>

Facebook: Yoga Isvara Studio

<https://www.facebook.com/YogalsvaraStudio>

Referente per l'Evento: Daniele Cavallini

Facebook: www.facebook.com/daniele.yogindra.cavallini/

Insegnanti Internazionali di Hatha, Vinyasa, Bhakti Yoga Daniele Yogindra Cavallini e Teresa Tulsi Intonato - Insegnanti certificati Yoga Alliance e Csen - Coni. Registered Yoga Teachers 500 ore.



*Immergiti nella quiete,
trova il silenzio e la pace e
attingi volontà, piacere ed entusiasmo*