



Ritiro 5 giorni di **Yoga Trasformativo**

Dal 28 dicembre '24 al 2 gennaio '25

CUCINA VEGANA

🌸 Programma in breve 🌸

- **Asana di equilibrio** (sulle gambe e sulle braccia)
- **Asana di estensione** (inarcamenti)
- **Adjustment individuale** - pulisci la tua pratica (guida amorevole per raggiungere gli allineamenti attraverso l'invito tattile)
- **Pranayama** (assistito individualmente)
- **Mantra e Bhajan** (cantiamo insieme con accompagnamento musicale)



La Shala:



Dal 28 dicembre '24 al 2 gennaio '25

 Programma

GIORNATA TIPO

- **07.30 Pratica dolce e Meditazione**
- **09.00** Colazione
- **10.00 WORKSHOP ***
- **13.30** Pranzo
- **15.30 WORKSHOP ***
- **20.30** Cena

*** WORKSHOP :**

- ~ **Asana di estensione** (inarcamenti)
- ~ **Asana di equilibrio** (sulle gambe e sulle braccia)
- ~ **Adjustment individuale** - pulisci la tua pratica (guida amorevole agli allineamenti attraverso il tocco gentile)
- ~ **Pranayama** (assistito individualmente)
- ~ **Mantra** e Bhajan (cantiamo insieme con accompagnamento musicale)

Dal 28 dicembre '24 al 2 gennaio '25

 Programma

PLUS:

- Dedicheremo uno spazio mattutino alle **domande individuali**: potrai chiederci di approfondire una Asana o una tematica che ti interessa (anche non inerente al programma)
- Verrai **guidata/o con indicazioni verbali e aggiustamenti tattili** per evolvere nella tua pratica e nell'insegnamento
- **Cerimonia Rituale di Capodanno** per lasciare andare i vecchi schemi e preparare il terreno in cui i tuoi progetti possano germogliare
- Per i più coraggiosi: **Bagno Freddo stile Wim Hof** nella Piscina salata
- **Mangeremo insieme** nutrendo corpo e anima con un'alchimia di sapori al 100% **Vegani e a Km 0** in un'ottica etica e sostenibile
- **Calima è un luogo stimolante e accogliente**, ricco di natura e **arredato in stile Feng Shui**, in cui ovunque si posi, lo sguardo incontra un'opera d'arte.
- **saremo ospiti di Deva Sand**, curatrice d'arte contemporanea e insegnante di Yoga e meditazione

Cucina Vegana

Colazione

Pranzo

Cena



La location



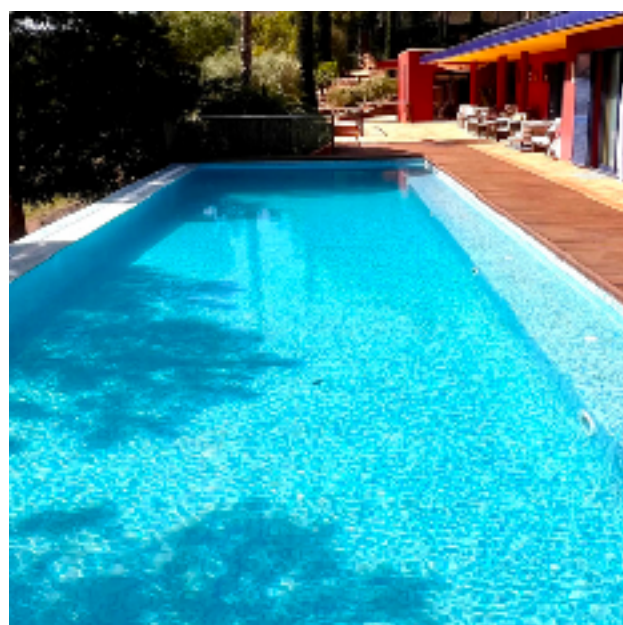
A 20 minuti
dall'aeroporto e da
Valencia



La location



PISCINA SALATA



Il costo del ritiro dipende dall'alloggio da te scelto.

Il centro Calima offre diverse possibilità, ogni opzione prevede:

 **vitto**  **alloggio**  **lezioni Yoga**

(3 pasti al giorno x 5 giorni (dalla cena del 28 al pranzo del 2)

 **CENONE DI CAPODANNO COMPRESO** 

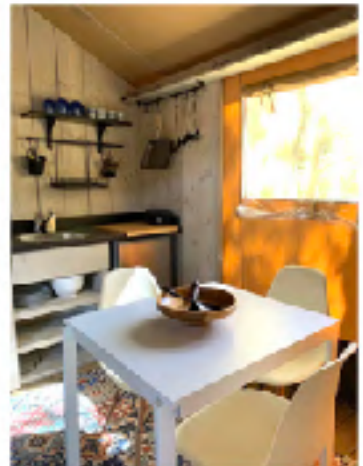
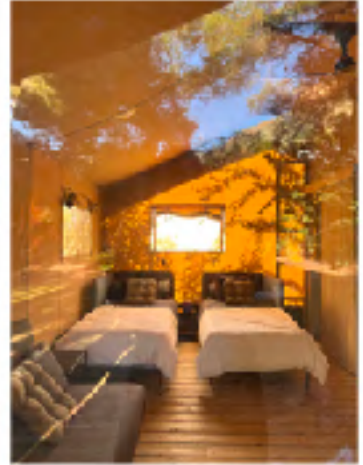
- **Tenda africana** x 2 letti singoli a persona **1040**
ritiro completo
- **Loft** x 1 letto matrimoniale a persona **1040** **ritiro completo**
- **Sweet** 1 letto matrimoniale a persona **1000** **ritiro completo**
- **Stanzette singole modello giapponese** 6 posti a persona **940** **ritiro completo**
- **Il balcone** camera 3 letti singoli a persona **940** **ritiro completo**
- **Stanza Amanecer** 4 letti singoli a persona **940** **ritiro completo**

I voli e gli spostamenti da e per l'aeroporto

non sono inclusi nel prezzo del ritiro e sono da gestire

Tenda africana

- a persona 1040 ritiro completo



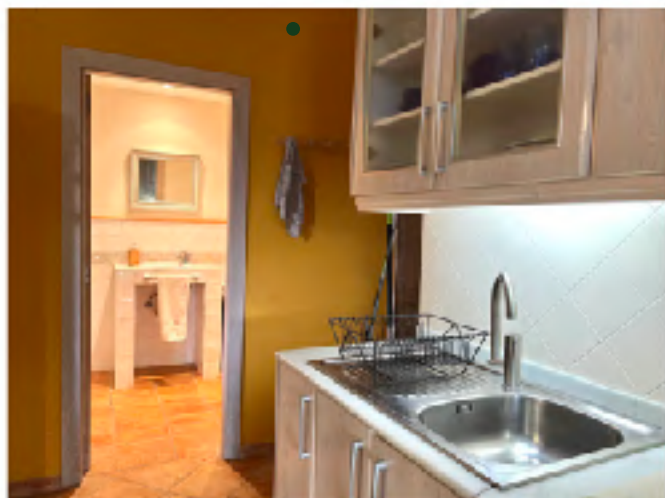
Casetta con
riscaldamento,
bagno privato e vista
mozzafiato

2 letti singoli

(2 posti letto)

Loft

- a persona 1040 ritiro completo



Casetta con bagno
privato e cucina

1 letto matrimoniale

(2 posti letto)



Sweet

- a persona 1000 ritiro completo



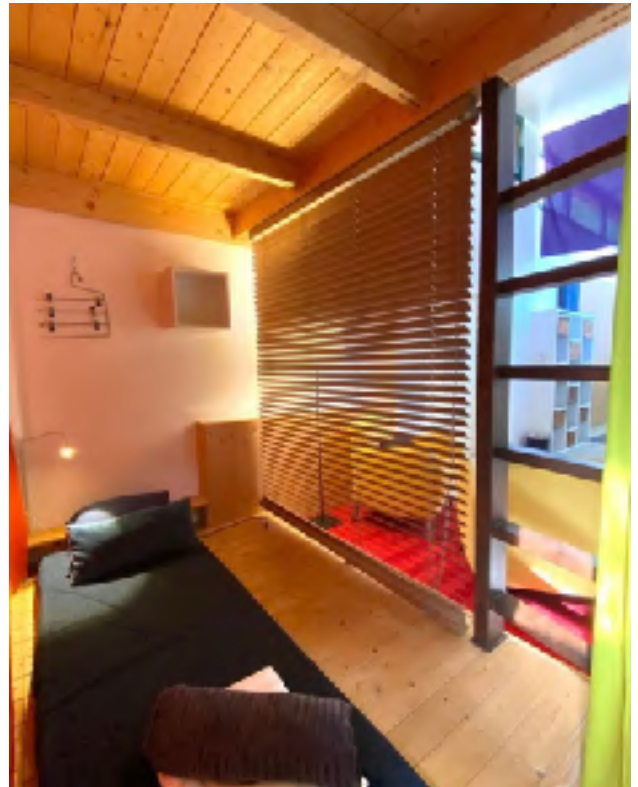
Stanza doppia con
bagno privato:

1 letto matrimoniale

(2 posti letto)

Cassette individuali stile giapponese

- a persona 940 ritiro completo



Stanze individuali stile
giapponese con letti
futon a terra

4 docce e 3 servizi + 1
fuori

6 letti singoli
(6 posti letto)

Il balcone

- a persona 940 ritiro completo



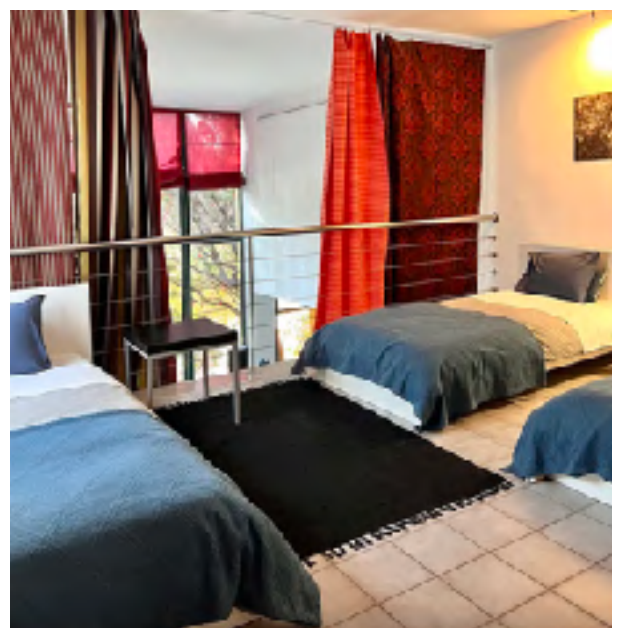
Stanza tripla

Sopra la sala Yoga



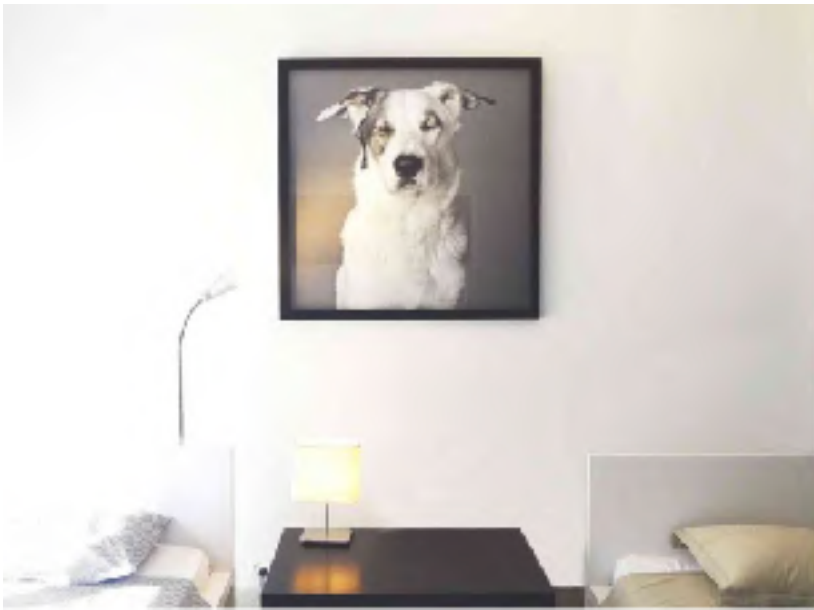
3 letti singoli (3 posti letto)

con bagno privato

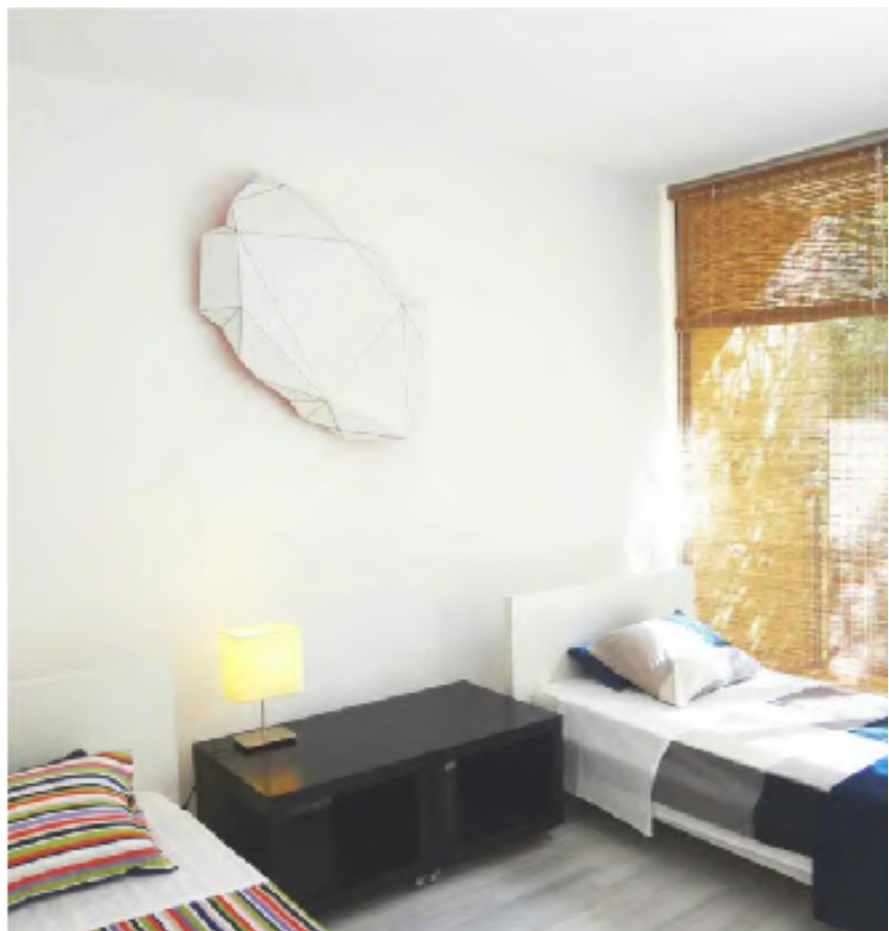


Stanza el Almanecer

- a persona 940 ritiro completo



Stanza quadrupla con
4 docce e 3 servizi:
4 letti singoli
(4 posti letto)



Iscrizione

Questo ritiro accoglie un massimo di 19 persone,
rendendo **l'esperienza intima profonda e trasformativa.**

Per fermare il tuo posto è necessario versare una caparra di
300 euro

o l'intera quota tramite bonifico bancario al seguente conto:

IBAN: IT91L0818711600000000721391

della Cassa Rurale del Renon

intestato a **A.S.D. YogaTrasformativo**

(Associazione sportiva organizzatrice del corso)

In caso di dubbi o domande, puoi scrivere a Marcella
3497171540