

RITIRO DI YOGA E MEDITAZIONE: “YOGA SŪTRA IN PRATICA”

9-11 OTTOBRE 2026 presso **CASALE PUNDARIKA** Riparbella (PI), Toscana

In questo ritiro affronteremo in chiave pratica uno dei testi più importanti dello yoga: gli *Yoga Sūtra* di Patañjali. Cercheremo di cogliere gli insegnamenti essenziali dei *Sūtra* che possono illuminare il nostro cammino nello yoga, pur nella consapevolezza della distanza che talvolta da essi ci separa.

Accanto alle pratiche di Ashtanga Yoga del mattino, gli incontri di approfondimento affronteranno in chiave pratica e meditativa alcuni temi cruciali degli *Yoga Sūtra*: gli ostacoli nella via dello yoga, la sofferenza, l'etica, la devozione verso Īśvara, il karma, gli stadi meditativi che conducono al *samādhi*.

Il ritiro sarà condotto da **Luca Pagano**, insegnante di yoga, fondatore di Ashtanga Yoga La Spezia e curatore di una recente edizione degli Yoga Sūtra pubblicata per la casa editrice La parola.



Saremo ospiti dello splendido **casale Pundarika** (<https://www.pundarika.it/>), immerso nella campagna toscana sulle colline di Riparbella, a breve distanza dalla Costa degli Etruschi. La struttura dispone di appartamenti a uso condiviso o singolo dotati di bagno privato, terrazza o piccolo giardino. Ci sono due sale interne per la pratica, una terrazza panoramica e una pedana immersa nel bosco; inoltre, è a disposizione degli ospiti una vasca idromassaggio esterna riscaldata. I pasti saranno vegetariani, con ingredienti prevalentemente biologici e locali.

PROGRAMMA

VENERDÍ 9 OTTOBRE

Arrivo in struttura a partire dalle 16

18.30-19.45: pratica guidata e introduzione al ritiro

20.30: cena

SABATO 10 OTTOBRE

7-9: pratica Mysore

9: colazione

10.30-12.30: Introduzione agli *Yoga Sūtra*; gli ostacoli nella via dello yoga e il loro superamento

13: pranzo

16.30-18.30: focus su etica, sofferenza, karma

20: cena

DOMENICA 11 OTTOBRE

7-9: pratica Mysore

9: colazione

10.30-12.30: verso il *samādhi*: stati meditativi negli *Yoga Sūtra*

13: pranzo



COSTI E MODALITÀ DI PRENOTAZIONE

I posti sono limitati. É obbligatoria la partecipazione al ritiro completo.

La prenotazione del posto avverrà versando alla struttura la quota per il pernottamento:

Costi di pernottamento a persona: (due notti in pensione completa, includono €1,5 al giorno di tassa di soggiorno):

- Sistemazione in appartamento condiviso (3/4 persone): €187 (€93,5 a notte)
- Sistemazione in appartamento uso doppia: €207 (€103,5 a notte)
- Sistemazione in appartamento uso singolo: €257 (€128,5 a notte)

La quota va versata entro il 15 settembre 2026 all'iban IT42T0303270720010000233460 intestato a "Welcome Home S.n.c. di Pace Giambattista & Co.", con causale "ritiro di yoga 9-11 ottobre + nome e cognome partecipante". In caso di cancellazione verrà rimborsato il 50% della quota, mentre per il restante 50% verrà emesso un voucher che potrà essere utilizzato per un soggiorno presso il casale, da effettuarsi entro 12 mesi dalla data della cancellazione.

Quota per le pratiche di yoga e approfondimenti: €120, da versare tramite bonifico all'iban IT34A0301503200000004172113 intestato a Luca Pagano, oppure direttamente in shala, entro il 1 ottobre 2026.

CONTATTI

info@pundarika.it ; ashtangayogalaszpezia@gmail.com
3388862046 (Luca)