

RITIRO DI YOGA E MEDITAZIONE 8-10 MAGGIO 2026 presso l'Agriturismo "Risveglio Naturale"

Un fine settimana all'insegna del **benessere**, della **pratica** e del **contatto con la natura**.

Il ritiro prevede pratiche di **Ashtanga yoga**, **meditazione**, **pranayama**, **condivisione** e **immersione nella natura**.

Saremo ospiti **dell'agriturismo Risveglio Naturale**, in mezzo ai boschi dell'**Alta Val di Vara**, in località Valletti. Accanto alla struttura principale dell'agriturismo, dove si trovano le camere e la sala per i pasti, si trova una sala in legno dove svolgeremo le pratiche.

I **pasti** saranno **vegetariani**, a base di prodotti genuini e locali.

Sul sito dell'agriturismo si possono vedere le camere e avere maggiori informazioni sulla struttura: <https://www.risveglionaturale.it/>



PROGRAMMA

Venerdì 8 Maggio

- Dalle 16: arrivo e sistemazione
- 18-19.15: pratica guidata e introduzione al ritiro
- 19.45: cena

Sabato 9 Maggio

- 7-9: pratica mysore (eventuale guidata per i principianti)
- 9-10: colazione
- 10.30-12: pranayama, meditazione

- 13: pranzo
- 16-18.30: meditazione, immersione nella natura
- 19.30: cena

Domenica 10 Maggio

- 7-9: pratica mysore (eventuale guidata per i principianti)
- 9-10: colazione
- 10.30-12: pranayama, meditazione, condivisione finale
- 13: pranzo

Gli orari potranno subire leggere variazioni a seconda delle esigenze del momento.

Sarà possibile partecipare esclusivamente al ritiro completo oppure da sabato mattina fino alla conclusione.

COSTI

Pratiche di yoga e approfondimenti:

- Ritiro completo: 120 euro
- Sabato e domenica: 100 euro

Pernottamento in camera doppia/tripla e pasti:

- Ritiro completo (2 notti): 170 euro
- Sabato e domenica (1 notte): 120 euro

MODALITÀ DI PRENOTAZIONE

Posti limitati e prenotazione obbligatoria tramite mail ashtangayogalaspezia@gmail.com oppure telefono +39 3388862046.

Le **iscrizioni** saranno raccolte **entro il 20 aprile**. Il posto sarà confermato dopo l'avvenuto versamento della quota relativa allo yoga (120 euro in caso di ritiro completo; 100 euro in caso di partecipazione sabato e domenica) tramite bonifico all'iban T34A0301503200000004172113 intestato a Luca Pagano, oppure in contanti in shala. In caso di cancellazione dell'iscrizione entro il 20 aprile la quota sarà restituita, successivamente non verrà rimborsata.

La quota per il pernottamento e i pasti potrà essere saldata direttamente al ritiro.

INSEGNANTE

Il ritiro sarà condotto da **Luca Pagano**, fondatore di **Ashtanga Yoga La Spezia**. Praticante di yoga e meditazione dal 2010, ha approfondito la pratica con diversi maestri, in particolare per diversi anni con Gabriele Severini. Nel 2018 ha trascorso un periodo di studio con Sharath Jois presso il KPJAYI di Mysore, India. Il suo percorso di ricerca lo ha condotto a esplorare la filosofia indiana, il pranayama e la meditazione.

