

RITIRO DI YOGA E MEDITAZIONE NEL CHIANTI

26-28 Settembre 2025

Con Ilaria Toniaccini e Luca Pagano

Un fine settimana dedicato allo yoga, alla condivisione e alla ricerca interiore. Saremo ospiti dell'**Agriturismo Casa Sola**, immerso nel secolare paesaggio collinare del Chianti <https://www.fattoriacasasola.it/>.

Accanto alle pratiche di **Ashtanga Yoga** ci saranno dei momenti di **approfondimento** in cui affronteremo, con il supporto di **letture** e **pratiche meditative**, tre grandi dimensioni dell'esperienza umana intrecciate tra loro: la **sofferenza**, la **compassione** e la **gioia**.

Le pratiche saranno condotte da **Luca Pagano** e **Ilaria Toniaccini**, insegnanti di yoga con diversi anni di esperienza alle spalle. Luca ha fondato Ashtanga Yoga La Spezia, mentre Ilaria insegna proprio nel Chianti. Entrambi hanno approfondito lo yoga nei vari aspetti di asana, pranayama, chanting, meditazione e filosofia sotto la guida di diversi maestri in Italia e a Mysore, India.

PROGRAMMA

Venerdì 26 settembre

Arrivo in struttura dalle 15

18.00-19.15: Pratica guidata introduttiva con breve sessione di pranayama, chanting e meditazione

20.00: Cena

Sabato 27 settembre

7.00: Pratica Mysore style

Colazione

10.30: Approfondimento teorico-pratico: la sofferenza

13.00: Pranzo

16.30: Approfondimento teorico-pratico: la compassione

20.00: Cena

Domenica 28 settembre

7.00: Pratica Mysore Style

Colazione

10.30: Approfondimento teorico-pratico: la gioia

13.00: Pranzo

Consigliamo di portare un quadernino e una penna per trascrivere le proprie riflessioni durante il ritiro.

Sarà possibile partecipare al **ritiro completo oppure** alle due giornate di **sabato e domenica**.

L'alloggio in struttura è obbligatorio per entrambe le notti di venerdì e sabato, in alternativa è possibile pernottare in modo autonomo e partecipare alle pratiche e ai pasti.

COSTI

Pratiche di yoga:

Ritiro completo: 150 euro

Sabato + domenica: 130 euro

Pernottamento di due notti in camera doppia + pasti dalla cena di venerdì sera al pranzo di domenica: 210 euro

Pasti senza pernottamento: 22 euro a pasto

I posti sono limitati.

La prenotazione sarà confermata versando entro il 15 settembre:

- una caparra di 80 euro non rimborsabile per vitto e alloggio (non necessaria per chi pernotta fuori struttura), da versare all'iban IT33H033320280000002210519 intestato a Società Agricola Casa Sola, causale "26-28 settembre + nome e cognome";
- una caparra non rimborsabile pari alla metà del costo delle pratiche di yoga (75 euro in caso di ritiro completo, 65 euro in caso di partecipazione sabato e domenica) da versare all'iban IT34A030150320000004172113 intestato a Luca Pagano, causale "ritiro di yoga 26-28 settembre + nome e cognome".

Il resto delle quote potrà essere saldato all'arrivo attraverso contanti o pos.