



1° RITIRO YOGA IN CIOCIARIA

“Dal benessere del corpo alla serenità della mente”



© Santino Di Folco
roccadarce.com

PROGRAMMA 6 - 8 LUGLIO 2018, ROCCADARCE (FR)

VENERDÌ 6 LUGLIO

Arrivo a partire dalle ore 14:00 presso la struttura ospitante Ostello di Roccadarce (FR)

L'arrivo è a carico di ciascun partecipante. Ecco come ti consigliamo di arrivare:

- In treno: stazione FS di Ceprano – Falvaterra e poi pick-up a cura organizzatori
- In auto: uscita autostrada A1 Ceprano (circa 14km da Ostello)
- In aereo: aeroporto di Roma – Ciampino, poi treno oppure auto a noleggio

Benvenuto, sistemazione e accoglienza

18:00 – 20:00 **Pratica Yoga** con l'uso di campane Tibetane presso Ostello di Roccadarce

La pratica Yoga è adatta a tutti, principianti e avanzati, e porta l'attenzione sul respiro e la consapevolezza sulla colonna vertebrale. La pratica sarà composta da 1.30h ca di asana e respirazione, a seguire meditazione finale (facoltativa).

Al termine della pratica gli insegnanti Yoga sono a disposizione per info o approfondimenti

20:30 – 22:00 **Cena veg** presso Ostello di Roccadarce

23:00 – 23:40 **Kiirtan**: meditazione con canti e danza (pratica adatta a tutti)

Per indurre nella mente calma e concentrazione, canteremo un mantra, associando ad esso una danza ritmica molto semplice. Cantando e danzando, infatti, possiamo esternare sentimenti molto profondi, anche quelli legati alla ricerca spirituale.



In alternativa, ti consigliamo una **passeggiata** verso il **centro storico del Paese**, che dista circa 1 km a piedi dall'Ostello. Nella piazza Federico Lancia di Roccardarce, che si trova a circa 600 m slm, potrai sempre trovare un po' di venticello, molto piacevole nelle calde serate estive, oltre che godere di una bellissima vista panoramica su tutta la valle del Liri.

SABATO 7 LUGLIO

07:00 – 07:30 Buongiorno, **meditazione guidata** con l'uso di campane tibetane presso Ostello di Roccardarce

07:30 – 09:00 **Colazione** autogestita presso Ostello di Roccardarce o struttura ospitante

La colazione sarà attenta a chi sceglie una dieta vegetariana e vegana. Troverai prodotti bio, direttamente dal territorio circostante che è ricco di frutta e verdura di stagione.

Ti consigliamo di terminare la colazione almeno 1h prima della pratica Yoga.

10:00 – 12:00 **Pratica Yoga** presso Ostello di Roccardarce

La pratica Yoga è adatta a tutti, principianti e avanzati, e porta l'attenzione sul respiro e la consapevolezza sulla colonna vertebrale. La pratica sarà composta da 1.30h ca di asana e respirazione, a seguire meditazione finale (facoltativa).

Al termine della pratica gli insegnanti Yoga sono a disposizione per info o approfondimenti.

12:00 **Saluti del Sindaco di Roccardarce**, dott. Rocco Pantanella

13:00 – 14:30 **Pranzo veg** presso Ostello di Roccardarce

15:00 – 17:00 **Laboratorio di saponi naturali** a cura di Daniela Valletta presso Ostello di Roccardarce

Sotto la guida di Daniela Valletta, estetologa e fondatrice del Centro Benessere "Le Muse", imparerai a produrre da solo un sapone naturale fatto di ingredienti puri e oli essenziali scelti secondo i tuoi gusti e nel rispetto del tuo corpo. Alla fine del laboratorio potrai portare il sapone a casa con te.

Dalle 15 alle 18:00 potrai usufruire di alcuni **servizi extra a pagamento**, disponibili su prenotazione:

- **Riflessologia plantare** a cura del Centro Benessere "Le Muse" | 60 min
Sulla pianta del piede si rispecchia il nostro corpo, massaggiando un determinato punto il rispettivo organo o sistema viene influenzato per azione riflessa.
- **Massaggi** a cura del Centro Benessere "Le Muse" | 60 min
 - *HotStone*: antica tecnica di massaggio eseguito con le pietre laviche; le pietre calde sciolgono le contratture muscolari e stimolano l'eliminazione delle tossine.
 - *Ayurvedico*: migliora la circolazione sanguigna e svolge un'azione benefica sulla colonna vertebrale, tonifica i muscoli, influenza positivamente lo stato psichico della persona. Agisce sui livelli ormonali, agevola l'eliminazione delle tossine, allenta la tensione e i disturbi a essa collegati.
 - *Rilassante*: massaggio antistress personalizzato con movimenti molto delicati su tutto il corpo: lascia una piacevole sensazione di armonia, benessere ed energia.
- Conversazione su **Astrologia olistica** e **lettura del cielo natale** a cura del maestro Rino Siniscalchi
L'astrologia olistica è uno straordinario strumento di conoscenza di se stessi. Il cielo natale può essere paragonato a una "mappa dell'anima" che raffigura il progetto che la persona porta dentro di sé. Una corretta lettura di tale mappa aiuta la persona a capire il momento in cui si trova, scoprire in sé risorse inaspettate e focalizzare le proprie aspirazioni.
La conversazione sarà gratuita e aperta a tutti, ma è richiesta la prenotazione. La lettura del cielo natale potrà essere effettuata su prenotazione, a pagamento, con il maestro Rino.
- Laboratorio "**Creazione Japamālā**" a cura di Marzia Di Dino, "Yoga e Natura" | 3h ca
Imparerai a creare la tua **mālā** (letteralmente collana, ghirlanda) da utilizzare per la pratica della meditazione oppure da indossare. Alla fine del laboratorio porterai la **Mālā** a casa con te.



- **Passeggiata a cavallo** nella campagne ciociare | da 60 min
Ideale per gli amanti dell'equitazione e della natura. Una bellissima passeggiata a cavallo immersi nel verde della Ciociaria, in sella a mansueti cavalli e accompagnati da personale esperto. Il percorso sarà modificato a seconda del livello di preparazione dei partecipanti.

18:00 – 20:00 **Pratica Yoga** con l'uso di campane Tibetane presso Ostello di Roccardarce

La pratica Yoga è adatta a tutti, principianti e avanzati, e porta l'attenzione sul respiro e la consapevolezza sulla colonna vertebrale. La pratica sarà composta da 1.30h ca di asana e respirazione, a seguire meditazione finale (facoltativa).

Al termine della pratica gli insegnanti Yoga sono a disposizione per info o approfondimenti.

20:30 – 22:00 **Cena veg** presso Ostello di Roccardarce

23:00 – 23:40 **Kiirtan**: meditazione con canti e danza (pratica adatta a tutti)

Per indurre nella mente calma e concentrazione, canteremo un mantra, associando ad esso una danza ritmica molto semplice. Cantando e danzando, infatti, possiamo esternare sentimenti molto profondi, anche quelli legati alla ricerca spirituale.

In alternativa, ti consigliamo una **passeggiata** verso il centro storico del Paese oppure se preferisci prendere la macchina, ti indicheremo i Paesini circostanti dove poter andare.

DOMENICA 8 LUGLIO

07:00 – 08:00 **Colazione** autogestita presso Ostello di Roccardarce o struttura ospitante

La colazione sarà attenta a chi sceglie una dieta vegetariana e vegana. Troverai prodotti bio, direttamente dal territorio circostante che è ricco di frutta e verdura di stagione.

08:00 – 12:00 **Gita** presso **Castrum Coeli** e **meditazione guidata**

08:00 Partenza per gita presso Castrum Coeli, con **Matteo Zagarola**, archeologo e guida turistica abilitata, tra racconti di rituali e suggestioni. A piedi arriveremo sulla sommità del Monte Asprano tra i ruderi del Castello di Castrum Coeli e fino alla chiesa di Santa Maria Assunta in Cielo.

Qui faremo una meditazione guidata (*la meditazione potrebbe essere influenzata dal tempo, la eviteremo se farà troppo caldo*).

A seguire rientro presso Ostello di Roccardarce

12:30 – 14:00 **Pranzo veg** presso Ostello di Roccardarce

15:30 – 17:00 **Pratica Yoga** presso Ostello di Roccardarce

La pratica Yoga è adatta a tutti, principianti e avanzati, e porta l'attenzione sul respiro e la consapevolezza sulla colonna vertebrale. La pratica sarà composta da 1.30h ca di asana e respirazione.

17:00 **Saluti e ringraziamenti**

A seguire, partenza dei partecipanti. Gli organizzatori saranno a disposizione per eventuali passaggi o transfer presso la stazione FS di Ceprano – Falvaterra.

IDEAZIONE E ORGANIZZAZIONE a cura di Cristina Simone

CON IL SUPPORTO di Daniela Valletta e il Centro benessere "Le Muse", Arce (FR)

INSEGNANTI YOGA: Rino Siniscalchi e Cristina Simone

PER MAGGIORI INFORMAZIONI: Cristina 333 48 15 093 | info@yogainciociaria.it

Posti limitati, ti consigliamo di prenotare il prima possibile. Le iscrizioni saranno chiuse il 29/06/2018.