



## 2° RITIRO YOGA IN CIOCIARIA - EDIZIONE D'AUTUNNO "Dall'energia interiore all'armonia delle emozioni"



### PROGRAMMA 1 - 4 NOVEMBRE 2018, ROCCADARCE (FR)

#### GIOVEDÌ 1 NOVEMBRE

**Arrivo** a partire dalle ore 09:00 presso la struttura ospitante: Ostello di Roccadarce (FR)

10:00 – 12:00 **Pratica di Yoga** presso Palestra di Roccadarce – **costo 10€**

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

13:00 – 14:30 **Pranzo veg** presso Ostello di Roccadarce a cura della Cuoca Cristina Todaro – **costo 18€**

A seguire tempo libero

17:30 – 19:00 **Pratica di Yoga** presso Palestra di Roccadarce – **costo 10€**

20:00 – 21:30 **Cena veg** presso Ostello di Roccadarce a cura della Cuoca Cristina Todaro – **costo 18€**

22:30 – 23:00 **Kiirtan**: meditazione con canti e danza presso Ostello di Roccadarce – **gratuito**



## VENERDÌ 2 NOVEMBRE

07:00 – 07:30 **Meditazione guidata del mattino** con l'uso di campane tibetane presso Ostello – **gratuito**

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

10:00 – 12:00 **Pratica di Yoga** presso Palestra di Roccardarce – **costo 10€**

13:00 – 14:30 **Pranzo veg** presso Ostello di Roccardarce a cura della Cuoca Cristina Todaro – **costo 18€**

15:00 – 17:00 **Visita** al Centro Storico di Roccardarce – **gratuito**

18:00 – 19:30 **Pratica di Yoga** presso Palestra di Roccardarce – **costo 10€**

20:30 – 23:00 **Cena tipica ciociara** presso Agriturismo Valle Reale – **costo 17€**

## SABATO 3 NOVEMBRE

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

08:30 – 12:30 **Gita Abbazia di Casamari** con guida e meditazione – **costo 5€**

Con Matteo Zagarola, archeologo e guida turistica abilitata  
Servizio autobus a cura di Bianchi Elvira S.r.l.

A seguire rientro presso Ostello di Roccardarce

13:30 – 15:00 **Pranzo veg** presso Ostello di Roccardarce a cura della Cuoca Cristina Todaro – **costo 18€**

Tempo libero

17:30 – 19:30 **Pratica di Yoga** presso Palestra di Roccardarce – **costo 10€**

20:00 – 21:30 **Pizzata** presso Ostello di Roccardarce – **costo 10€**

22:30 – 23:00 **Kaoshikii**: danza spirituale che ha grandi benefici fisici e mentali presso Ostello – **gratuito**

## DOMENICA 4 NOVEMBRE

07:00 – 07:30 **Meditazione guidata del mattino** con l'uso di campane tibetane presso Ostello – **gratuito**

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

10:00 – 12:00 **Pratica di Yoga** presso Palestra di Roccardarce – **costo 10€**

13:00 – 14:30 **Pranzo veg** presso Ostello di Roccardarce a cura della Cuoca Cristina Todaro – **costo 18€**

15:00 **Saluti e ringraziamenti**

PROGETTAZIONE E REALIZZAZIONE 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](mailto:info@yogainciociaria.it)



## ATTIVITÀ NEL TEMPO LIBERO

Le seguenti attività sono disponibili, su prenotazione e a pagamento, per tutti i partecipanti al 2° Ritiro Yoga in Ciociaria.

### CURA DEL CORPO:

*"Essere in armonia per sentirsi in salute: uno stato di benessere fisico, mentale ed emozionale, è il requisito più importante per una lunga vita vissuta in armonia con il proprio io."*

Daniela Valletta, estetologa e fondatrice del Centro Benessere "Le Muse", e il suo staff vi accoglieranno e coccoleranno in un'oasi di benessere e relax.

>> Trattamenti per la cura del corpo e del viso | **sconto del 15%**

Presso il Centro Benessere "Le Muse" di Arce (FR) che dista circa 2,5km da l'Ostello di Roccadarce.

### CREATIVITÀ:

Laboratorio Creativo di Arte e Scrittura a cura di Annalisa Copiz

*"Il filo e la tela": uno spazio tra parole e colori, un luogo di incontro tra le impronte dell'anima, visioni e suoni che portano a dialogare lontano dal reale dove sostare liberamente, un sentiero sul quale si dispongono storie e si incrociano percorsi.*

I partecipanti sperimenteranno una diversa modalità di comunicare e di esprimere le emozioni utilizzando il segno e la parola. Un percorso guidato che permette di creare liberamente attraverso la propria esperienza ed il proprio modo di sentire.

Annalisa Copiz è docente di materie letterarie, Counselor Strategico-Relazionale e ento-antropologa cultrice di storia e tradizioni locali con la passione per l'arte e per la scrittura.

>> Laboratorio Creativo di Arte e Scrittura | **durata 90 min - costo 12€**

### INTELLETTO :

Per chi preferisce dedicarsi alla cura dell'intelletto, ci sarà una conversazione di astrologia olistica con la possibilità di lettura del cielo natale, uno straordinario strumento di conoscenza di se stessi per scoprire risorse inaspettate e focalizzare le proprie aspirazioni. 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.

A cura del Maestro Rino Siniscalchi, insegnante di Yoga e Meditazione, e studioso di Astrologia Olistica.

>> Conversazione su Astrologia olistica: **gratuita**

>> Lettura del cielo natale | **durata 2.30h – a pagamento**

### NATURA:

Ideale per gli amanti dell'equitazione e della vita all'aria aperta, per godere appieno della natura e dei suoi silenzi. Una 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.

>> Passeggiata a cavallo nella campagne ciociare | **durata 60 min – costo 15€**

### TURISMO:

Visita all'Abbazia di Casamari un vero gioiello dell'arte gotico-cistercense che, oltre ad essere una delle Abbazie più significative in Italia, è un luogo carico di spiritualità.



L'Abbazia ospita una Biblioteca molto fornita, con un patrimonio librario di circa 80.000 volumi, e una ricca Pinacoteca. Ma l'Abbazia è famosa anche per l'attività galenica dei suoi monaci e per la sua antica Farmacia.

Faremo visita all'Abbazia, alla Biblioteca, alla Farmacia e al Liquorificio.

Qui, dopo aver fatto il pieno di spiritualità e di arte pura, sarà possibile acquistare specialità galeniche preparate dai frati, erbe per infusi e decotti, creme antisettiche alla propoli dei Benedettini di Praglia, cioccolato dei Trappisti, marmellate delle monache cistercensi di Vitorchiano e tanto altro.

Infine, effettueremo una breve meditazione guidata che ha l'obiettivo di contribuire al benessere interiore, per stare meglio con se stessi e in maggior sintonia con il mondo attorno a noi.

Ci accompagnerà Matteo Zagarola, archeologo e guida turistica abilitata, che racconterà storie e aneddoti della Ciociaria.

Servizio autobus a cura di Bianchi Elvira S.r.l..

>> Gita Abbazia di Casamari con guida e meditazione | **costo 5€**

PROGETTAZIONE E REALIZZAZIONE 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](mailto:info@yogainciociaria.it)



## COSTI E PACCHETTI SCONTO

### A) PACCHETTO FULL - "Tutto compreso" | Costo a partire da 205€ a persona

- Pacchetto full con pernottato c/o "Ostello di Roccadarce ": costo 205€ a persona
- Pacchetto full con pernottato c/o "Magic B&B": costo 235€ a persona
- Pacchetto full con pernottato c/o "Le Viole": a partire da 265€ a persona

#### La quota del pacchetto completo comprende:

- pernottato (3 notti) presso struttura ospitante (in camere singole, doppie o triple)
- 3 colazioni presso struttura ospitante
- 4 pranzi veg presso Ostello di Roccadarce
- 3 cene veg presso Ostello di Roccadarce
- tutte le pratiche di Yoga (n°6)
- meditazione del mattino
- Kiirtan
- Kaoshiki
- Gita Abbazia di Casamari

A disposizione di ogni partecipante per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura BIO.

### B) PACCHETTO BASIC - "Yoga&Food" | Costo: 160€ a persona

#### La quota del pacchetto completo comprende:

- tutte le pratiche di Yoga (n°6)
- meditazione del mattino
- Kiirtan
- Kaoshiki
- 4 pranzi veg presso Ostello di Roccadarce
- 3 cene veg presso Ostello di Roccadarce

A disposizione di ogni partecipante per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura BIO.

### C) PACCHETTO - "Solo un giorno"

- Solo giovedì 1 novembre (tutte le attività in programma): 50€
- Solo venerdì 2 novembre (tutte le attività in programma): 50€
- Solo sabato 3 novembre (tutte le attività in programma): 40€
- Solo domenica 4 novembre (tutte le attività in programma): 25€

### D) SINGOLE ATTIVITÀ

- Yoga - costo da 1 a 2 pratiche: 10€ cad. a persona
- Yoga - costo 3 pratiche: 27€ (sconto 10%)
- Yoga - costo 4 pratiche: 36€ (sconto 10%)
- Yoga - costo 5 pratiche: 45€ (sconto 10%)
- Yoga - costo 6 pratiche: 50€ (1 pratica omaggio)
- Meditazione del mattino: gratuita
- Kiirtan (meditazione con danza e mantra): gratuito
- Kaoshiki (danza spirituale): gratuita
- Pasto veg: 18€
- Cena ciociaro c/o Agriturismo Valle Reale: 17€
- Trattamenti per la cura del corpo e del viso c/o Centro benessere "Le Muse": sconto del 15%
- Laboratorio Creativo di Arte e Scrittura: 12€
- Passeggiata a cavallo nella campagna ciociaro: 15€
- Gita Abbazia di Casamari con guida e meditazione: 5€