Sardegna, 28 giugno-5 luglio 2025

Ritiro yoga

con Piero Vivarelli

ATMASTUDIO

Centro Anusara® Yoga

Quest'anno per il ritiro estivo abbiamo scelto la Sardegna. Immersi nella meravigliosa natura ogliastrina, e con la vista sul limpido mare sardo, passeremo sette giorni nei quali le pratiche yoga e il tempo libero si integreranno per favorire un'esperienza pienamente rigenerante e di profondo appagamento.

Guidati da Piero, daremo il benvenuto alla giornata con una sessione di pranayama e meditazione, seguita - dopo una breve pausa tè - da una pratica di asana. Dopo il brunch, avremo a disposizione la giornata per goderci il mare, la piscina e le affascinanti escursioni nelle bellissime spiagge dell'Ogliastra.
Ci ritroveremo nel tardo pomeriggio per un'altra sessione di asana, pranayama e meditazione.

Piero Vivarelli, uno tra gli insegnanti di hatha yoga più influenti in Italia, è il fondatore dell' AtmaStudio di Bologna La riconosciuta abilità di Piero nel guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori attraverso l'hatha yoga, nasce dalla sua profonda esperienza del potere della pratica, e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero. Dedito sin dal 1994 allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali, ha vissuto in India dal 1997 al 2000. Sin dal 1996 ha studiato con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e con altri insegnanti di fama internazionale – tra i quali Desiree Rumbaugh, Sianna Shermann e Noah Mazé – e nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di Anusara Yoga. Nello stesso anno ha fondato l'AtmaStudio di Bologna. Profondamente influenzato dallo studio con professori di filosofie e religioni orientali di fama mondiale quali sono Mark Dyczkowski, Carlos Pomeda, Bill Mahony e Paul Muller Ortega, insegna regolarmente all'AtmaStudio e tiene corsi, training per insegnanti e ritiri in Italia e in altri paesi Europei.

programma

SABATO 28 GIUGNO 2025

15.00-17.00 *Check-in*
18.00-19.30 *Pratica*
20.00 *Cena*

DOMENICA 29, LUNEDÌ 30, MARTEDÌ 1 LUGLIO, GIOVEDÌ 3,VENERDÌ 4

7.30-8.30 *Sessione di Meditazione*
8.30-9.00 *Break tea/coffee*
9.00-11.00 *Pratica*
11.00-12.00 *Brunch*
12.00-18.00 *Tempo libero*
18.00-19.30 *Pratica*
20.00 *Cena*

MERCOLEDÌ 2 LUGLIO

7.30-8.30 *Sessione di Meditazione*
8.30-9.30 *Colazione*
20.00 *Cena*
Free time

SABATO 5 LUGLIO

7.30-8.30 *Sessione di Meditazione*
8.30-9.00 *Break tea/coffee*
9.00-11.00 *Pratica*
11.00-12.00 *Brunch & Check-out*

costi

Camera singola: 2.040€
Camera doppia: 1.620€
Camera tripla: 1.410€

dove

Galanias Hotel & Retreat
Via Belvedere
08042 Bari Sardo (Nuoro)

cosa include

- Lezioni con Piero
- 7 pernottamenti
- Break tea
- Brunch
- Cena

contatti

Per informazioni e iscrizioni scrivere a:

info@atmastudio.it

www.atmastudio.it
ATMASTUDIO
Centro Arsuar di Yoga