



La Quinta Essenza
estetica olistica e discipline bio-naturali

SORELLA LUCE: IL POTERE DELLA DOLCEZZA

Assisi 12/14 giugno

SCOPRI IL RETREAT

tre giorni

di yoga e meditazione

Sulle orme di Chiara d'Assisi





***DEDICATO A TE
CHE SEI ALLA RICERCA***

di radici profonde e ali di luce

di silenzio che nutre

di forza nella dolcezza

***“Non serve esperienza nello yoga,
serve il desiderio di camminare
a passo leggero sulla terra.”***

UN'OCCASIONE PER:

Radicarci nella Grazia del movimento: con pratiche di Yoga dolce e consapevole, per ritrovare la fluidità del corpo e la presenza nella vita.

Scoprire la nostra luminosa forza Interiore: attraverso meditazioni guidate sull'ascolto delle proprie emozioni, per ritrovare la nostra vera natura sacra.

Nutrirci di prana: grazie a piacevoli camminate meditate nella natura, per sentire l'energia di una terra sacra sotto i piedi, proiettate spiritualmente verso l'infinito.

Riconoscere i sapori che curano: la sapienza dell'ayurveda ci svela le qualità sottili di ciò che mangiamo, pochi minuti di " ascolto del cibo" assaporandone la vibrazione e ringraziando la terra che lo ha generato.

*"Va' sicura,
va' lieta e gioiosa,
con passo leggero,
in modo che i tuoi piedi
non raccolgano neppure
la polvere."*

Chiara di Assisi

PROGRAMMA: **Venerdì 12**

Ore 15 Accoglienza e sistemazione nelle camere, concediamoci il tempo per rilassarci e lasciarci alle spalle il rumore.

Ore 16,30 Cerchio di conoscenza per presentarci e introdurci al retreat - chi lo desidera può condividere il proprio intento di luce che l'ha portata qui.

Ore 17,30 Pratica di yoga dolce "l'apertura del cuore"

Ore 19,30 cena con breve introduzione al concetto di cibo medicina : di cosa mi nutro?

Ore 21,30 seduta di yoga nidra (rilassamento guidato) accompagnato dalla lettura della frase di Chiara sul "Passo Leggero".

*"Guarda ogni giorno
questo specchio... e in
esso rifletti
continuamente il tuo
volto"*

Chiara di Assisi

PROGRAMMA:

Sabato 13

ORE 7,30 Surya Namaskara - fratello Sole

“la forza che non grida” riconosco la mia determinazione e la porto nella vita con grazia -

Alle 8 colazione con i prodotti locali e le torte fatte in casa

Ore 9,30 Meditazione camminata “come assorbire il Prana”

Lezione di yoga Pranayama “connesse al cuore di luce di Madre terra”

Ore 13,00 Pranzo e relax

Ore 15,30 Meditazione e cerchio di condivisione “Imparare a guardarsi con tenerezza” *ispirata alla metafora dello specchio di Chiara.*

Tempo libero per godersi la piscina

Ore 19,30 Cena “come fuori così dentro”

Ore 21,30 Chandra Namaskara - sorella Luna

“luna nuova: il corpo si fa preghiera, il cuore diviene sorgente, la donna si riconosce sacra”

*"Coltiva sempre il
giardino della tua anima
e raccoglierai frutti di
benedizione"*

Chiara di Assisi

PROGRAMMA: **Domenica 14**

ORE 7,30 Surya Namaskara - fratello Sole eleva la tua Anima e la tua capacità di risplendere”

Ore 8,15 colazione con prodotti locali/home made

Ore 9,30 lezione di yoga all'aperto “dalle radici al cielo” radichiamoci nella vita proiettate verso l'universo

Ore 11,00 "Il Raccolto della Luce" cerchio di chiusura ispirata alla metafora dei semi di grazia

Ore 12,30 check out e saluti

Ore 13,00 Pranzo per chi lo desidera su prenotazione

Informazioni utili:

QUANDO:

da venerdì 12 giugno con check in alle 15 e inizio lavori, a domenica 14 giugno alle 12,30 circa.

DOVE:

presso Agriturismo olistico Le Torracce, un luogo incantato nella natura, alle porte di Assisi. Disponibilità di camere doppie, triple e singole in trattamento di pensione completa vegetariana (l'agriturismo utilizza solo prodotti bio e KM0)

COME ARRIVARE:

in macchina, formando gruppi in base alle città di partenza - **In treno**, dalla stazione di Assisi abbiamo organizzato un pickup* che vi porterà agevolmente alla struttura - **in aereo** - l'aeroporto di Assisi/Perugia dista solo pochi km

ISCRIZIONI:

Entro il 4 maggio, con caparra a conferma della presenza - il saldo in struttura all'inizio del corso

INFO E COSTI:

Contattaci con un messaggio whatsapp, ti manderemo tutte le info di cui hai bisogno e se ti fa piacere, sarai richiamata per maggiori dettagli - Cinzia 347 6447950