

Il Bosco che Respira RETREAT

6 - 8 OTTOBRE 2023



Tecniche di Respirazione Bioenergetica Detox

**Una casa nel bosco ci accoglie
per un ritiro di un week end
6-8 OTTOBRE**

Dedicato a chi vuole riscoprire la propria energia vitale, in un luogo protetto, ritrovare il proprio radicamento come strumento per coltivare la propria vitalità, approfondire pratiche di respiro e al tempo stesso rilassarsi, lasciare andare e connettersi con la natura.





Cosa comprende il Retreat **Il Bosco che Respira:**

- 2 pernottamenti presso una bellissima villa immersa nel bosco
- 3 deliziosi pasti deliziosi e nutrizionalmente bilanciati
- Pratiche di respirazione e meditazione
- Pratiche di bioenergetica e movimento
- Esperienza di mindful eating
- Digital detox
- Il supporto mio e del gruppo
- 1 call video di allineamento (dopo il ritiro)



“Essere pieni di vita significa
respirare profondamente,
muoversi liberamente e
sentire con intensità.”

ALEXANDER LOWEN

Psichiatra americano , padre
dalla Bioenergetica

Un programma studiato per farti rinascere



Venerdì

Arrivo previsto dopo le ore 16

Check-in e accoglienza

Cena ore 20

Attività ore 21:00 - 22:30

Cerchio di conoscenza

Presentazione programma Q&A

Pratica antistress: movimenti corpo libero, introduzione a pratiche di rilassamento, meditazione guidata per prepararsi ad un rigenerante sonno.

Sabato

Colazione ore 8:30

Attività ore 10:00 - 12:00

Risveglio corpo, pratiche bioenergetiche antistress, meditazione

Pranzo ore 13:00

Attività libere: journaling, lettura, passeggiate nel bosco, meditazioni nel bosco, relax

Cena ore 20

Attività ore 21:00 - 23:00

Cerchio di condivisione

Movimenti antistress corpo libero

Musica ed Estatic dance

Domenica

Frutta e tisane ore 8:30

Attività ore 9:00 - 10:30

Workshop tecniche di respirazione

Cerchio di condivisione finale

Brunch ore 11:30 e chiusura retreat

Attività opzionali:

- Workshop di veggie home growing e composting a cura di Sara Carusi
- mini cinema del pomeriggio

4

Camere doppie, tutte con vista sul bosco. Andare a dormire dopo aver osservato un cielo pieno di stelle e risvegliarsi col canto degli uccellini in un'oasi di pace e natura.

8

Massimo 8 partecipanti per un ambiente raccolto e un'atmosfera friendly. Tutti attorno ad un camino che riscalderà la sera la sala principale dove si svolgono le attività.



Come prenotare

1 - Scrivimi

Scrivimi una mail
alessandranaturale@gmail.com o manda un
whatsapp a 346 7900222
Sono a tua disposizione per rispondere ad ogni
domanda.

2 - Acconto

Nella mail di risposta trovi tutte le indicazioni
per versare un acconto di 120€ e bloccare il tuo
posto a Retreat Il Bosco che Respira.

3 - Cosa portare

Servono solo vestiti comodi, sia più leggeri per
il giorno che qualche felpa calda per la sera. Un
materassino yoga e una copertina o scialle per
le meditazioni.

4 - Saldo

Ti aspettiamo ad Appiano Gentile, soli 40 min
di auto da Milano, Venerdì 6 Ottobre, dalle ore
16 in poi. Al tuo arrivo ritireremo il saldo della
quota di partecipazione di 250€.
Il costo totale del Retreat è di 370€.



RESPIRA

