



YOGA AL RIAD

RELAX, BENESSERE, ARMONIA

MARRAKECH

15-18 MARZO 2019

Siamo sempre alla ricerca di **pace** e non troviamo mai un momento per **fermarci** e dedicare a noi stessi quel preziosissimo tempo che ci consenta di recuperare la centratura e il **ben-essere** di cui abbiamo tutti bisogno per procedere nella faticosa corsa a ostacoli della vita.

E allora perché non dedicarsi un weekend di relax, per recuperare lo stato di quiete interiore e ritrovare l'armonia con sé stessi, in un luogo magico e contraddittorio, **Marrakech**, la città rossa, instancabile richiamo alla vita che pulsa, ma anche poetica e esotica musa del silenzio.

Il week-end sarà scandito da lezioni di **Integral yoga** e da momenti di **meditazione creativa**, che ci consentiranno di ricontattare quel silenzio profondo, di cui non ricordiamo più il suono, ma da cui nascono le nostre potenzialità di espressione più autentica.

Ma ci sarà anche tanto **tempo libero**, da dedicare alla visita della città, al relax nel bagno turco, a momenti di **riposo**, per ritrovare la gioia di essere presenti e consapevoli.

Le lezioni di **Integral Yoga** sono **alla portata di tutti** e prevedono una parte di meditazione (per calmare la mente), una parte di asana (per rendere il corpo più stabile ed elastico) e una parte dedicata al rilassamento consapevole e alla respirazione (per imparare a lasciar andare ciò che non serve). La meditazione creativa è una pratica che agevola lo sviluppo delle nostre potenzialità, perché disinnesci le credenze limitanti e facilita l'espressione di **creatività e ispirazione**.



ROSSELLA CARDINALE

È diplomata **insegnante di Integral yoga e pranayama** (HATHA 2) e insegna presso il CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI di via Morosini 16, Milano che trae le sue origini dalla scuola del maestro Swami Satchidananda, fondatore, nel 1966, dell'Integral yoga®. Laureata in diritto del lavoro, dopo aver maturato una esperienza aziendale manageriale ultra ventennale nel campo dell'editoria e della formazione, oggi - integrando il lavoro con mente, corpo emozioni - collabora, come **soft-skills trainer** e **facilitatore**, con diverse

aziende, scuole e associazioni, dove tiene corsi sui temi del riconoscimento e della gestione delle emozioni e dell'**empowerment**, con particolare attenzione al tema della vocazione.

È **professional counselor** di formazione psicosintetica iscritta al C.N.C.P. e collabora con l'Istituto di psicosintesi di Milano, coordinando gli "aperitivi letterari", conferenze sui temi della crescita personale.

PROGRAMMA

VENERDÌ

- Partenza da Milano Mxp ore 6 con volo Easyjet
- Arrivo h 8.25 e sistemazione al riad al Loune (www.riadalloune.com)
- 12.00 – 13.00 Accoglienza e Meditazione creativa
- Pranzo libero
- Pomeriggio a disposizione per visita della città
- 18.30 – 20.00 Lezione Integral Yoga
- 20.30 Cena al riad con musica tipica

SABATO

- 7.00 – 8.30 Lezione di Integral Yoga
- Colazione
- 10 -14 Visita ai Jardins de Majorelle e ai palais Bahia e Badi con guida in lingua italiana
- pranzo libero
- 18 Tea alla menta sulla terrazza del riad
- 19.00 – 20.00 Yoga Nidra e Pranayama
- Cena libera

DOMENICA

- 8.00 – 9.00 Meditazione creativa
- opzione 1: gita sulle montagne dell'Atlas alla scoperta della valle di Imlil (costo extra a seconda del numero di pax)
- opzione 2: possibilità percorso hammam tipico e massaggio presso Heritage spa (durata 1h45') costo extra € 65 a persona)
- opzione 3: giornata libera alla scoperta di Marrakech e dei souk
- 19.00 – 20.30 Lezione di Integral Yoga
- 21.00 Cena al riad

LUNEDÌ

- Partenza per Milano Mxp con volo Easyjet h 9.05 oppure con volo Ryanair h 6.50 su Milano Bergamo

QUOTE DI PARTECIPAZIONE PER PERSONA (MIN. 10 PAX) € 350,00

INCLUSO

- 3 NOTTI AL RIAD IN CAMERA DOPPIA (SUPPLEMENTO SINGOLA: 30€ / NOTTE) COMPRESA COLAZIONE
- DUE CENE AL RIAD (VINO ESCLUSO)
- CORSI DI YOGA
- TRANSFER DA /PER AEROPORTO
- VISITA DI MARRAKECH CON GUIDA IN LINGUA ITALIANA

NON INCLUSO

- VOLI INTERNAZIONALI
- UNA CENA LIBERA
- PRANZI LIBERI
- EVENTUALI OPZIONI SEGNALATE IN PROGRAMMA
- TUTTO QUANTO NON PRECISATO NEL PROGRAMMA

Per info e prenotazioni

info@riadalloune.com info@allenaipensieri.it

+39.340.8508117

+212.6617.19557