



SPAZIO CORPO RETREAT

QUANDO: 11-12-13 GIUGNO 2027

**DOVE: TENUTA SAN GIUSEPPE, LANGHE
(PIEMONTE)**

con Paola Ubbiali
e Valentina Di Siena

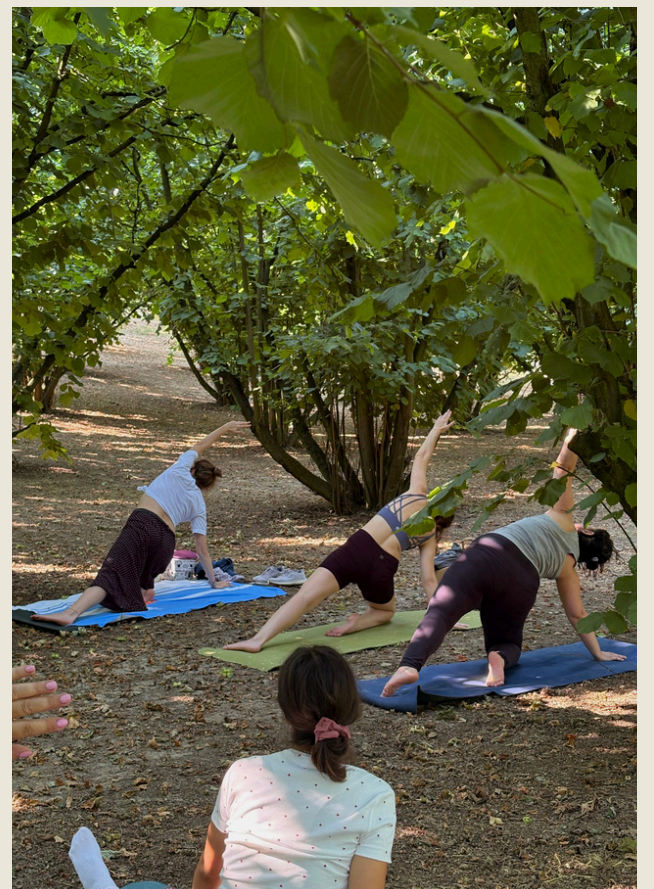
SPAZIO CORPO RETREAT



UN WEEKEND PER CHI DESIDERA **DEDICARE TEMPO E SPAZIO AL PROPRIO CORPO E ALLA PROPRIA MENTE**, LONTANO DALLA FRENESIA QUOTIDIANA. IN UN'OASI IMMERSA NELLE PITTORESCHE COLLINE DELLE LANGHE, TRA VIGNETI E NOCCIOLETI. CI PRENDEREMO CURA DI NOI ATTRAVERSO LA PRATICA DELLO **YOGA**, IL **MOVIMENTO CONSAPEVOLE** E MOMENTI DI **ESPLORAZIONE CORPOREA ED ESPERIENZIALE**.

COSA TI ASPETTA?

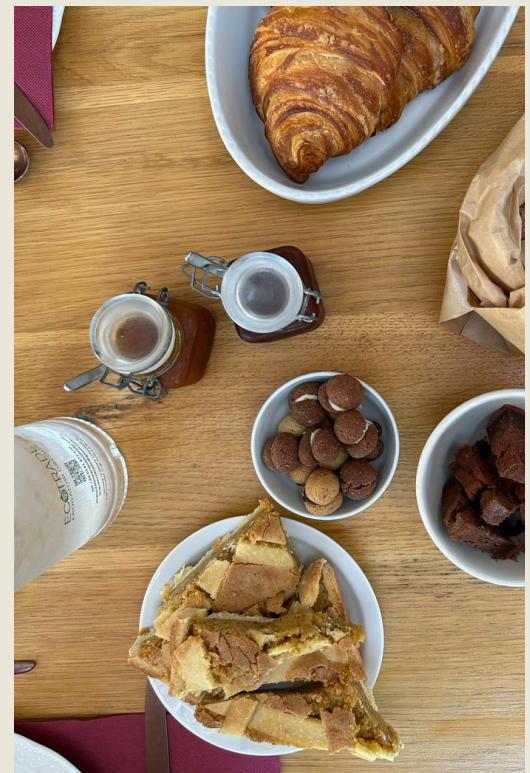
- PRATICHE DI YOGA ALL'ALBA E AL TRAMONTO, PER RISVEGLIARE E RIEQUILIBRARE IL CORPO.
- LABORATORI ESPERIENZIALI SUL RESPIRO, IL PAVIMENTO PELVICO E LE TECNICHE DI RILASSAMENTO.
- CAMMINATE TRA LA NATURA.
- UN LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE PER NUTRIRE ANCHE LA CREATIVITÀ.
- TEMPO PER SÉ, PER RALLENTARE, RESPIRARE E RICONNETTERSI.



SPAZIO CORPO RETREAT

AGRITURISMO TENUTA SAN GIUSEPPE

A **ROCCHETTA BELBO**, A POCHI CHILOMETRI DA **ALBA**, SI TROVA L'AGRITURISMO TENUTA SAN GIUSEPPE, NEL CUORE DELLE LANGHE. CIRCONDATA DA UN PAESAGGIO IN CUI VIGNE, SORRETTE DA TIPICI MURI IN PIETRA A SECCO, SI ALTERNANO A BOSCHI, SI TROVA DA CIRCA UN PAIO DI SECOLI LA CASCINA DEI NOSTRI NONNI; ED È PROPRIO FRA LE MURA DI QUESTA CASA, TESTIMONIANZA VISIBILE DI TANTA TENACIA E FATICA CONTADINA, CHE È POSSIBILE SOGGIORNARE IN CONFORTEVOLI CAMERE E GUSTARE I PIATTI TIPICI DELLA CUCINA DELLE LANGHE, IN UN'ATMOSFERA SEMPLICE E FAMILIARE.



SPAZIO CORPO RETREAT

PROGRAMMA INDICATIVO

VENERDÌ 11/06

18:00 - RITROVO

19:45 - CENA E CONDIVISIONE

19:30 - CERCHIO DI APERTURA

SABATO 12/06

8:30 - PRATICA YOGA (YANG TO YIN)

10:30 - BRUNCH NUTRIENTE

11:30 - LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE

13:00 - TEMPO LIBERO PER RILASSARSI NELLA NATURA

16:00 - MERENDA

16:30 - LABORATORIO CORPOREO ESPERIENZIALE

19:30 - CENA

21:00 - WORKSHOP SU AUTOMASSAGGIO E RILASSAMENTO

DOMENICA 13/06

8:30 - PRATICA YOGA ALL'APERTO E CAMMINATA TRA I NOCCIOLETI

9:45 - COLAZIONE PICNIC

10:15 - LABORATORIO SUL RESPIRO

11:30 - CERCHIO DI CHIUSURA



SPAZIO CORPO RETREAT



COSTO A PERSONA:

- **POSTO SINGOLO IN CAMERA CONDIVISA: 320€**
- **DOPPIA MATRIMONIALE CON BAGNO PRIVATO: 340€**

I PREZZI INCLUDONO:

- PERNOTTAMENTO VENERDÌ E SABATO NOTTE
- CENE DI VENERDÌ E SABATO
- BRUNCH DI SABATO MATTINA
- PICCOLA MERENDA CONDIVISA TRA LE ATTIVITÀ DI SABATO POMERIGGIO
- COLAZIONE DI DOMENICA
- ACQUA, CAFFÈ, THE E TISANE DURANTE I PASTI E DURANTE LE ATTIVITÀ
- PRATICHE DI YOGA E MOVIMENTO CONSAPEVOLE
- LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE

I PREZZI NON INCLUDONO:

- TASSA DI SOGGIORNO (1,50€ A TESTA, A NOTTE)
- ALTRE BEVANDE
- VIAGGIO DI ANDATA E RITORNO DAL LUOGO DI INTERESSE



SPAZIO CORPO RETREAT



Paola Ubbiali

SONO OSTEOPATA SPECIALIZZATA IN NEURO-OSTEOPATIA INTEGRATA. MI STO SPECIALIZZANDO IN OSTEOPATIA PEDIATRICA E FEMMINILE. INSEGNO E DIVULGO UNO YOGA CON UN APPROCCIO FUNZIONALE E INCLUSIVO, SPECIALIZZATA IN HATHA, YOGA SULLE AMACHE, YIN YOGA E NEUROYOGA.

I MIEI PROGETTI DEL CUORE SONO ACCADEMIA ANATOMIA CONSAPEVOLE E DIVERSITYYOGA CON IL SUO PODCAST "YOGA REVOLUTION".



Valentina Di Siena

SONO MASSOTERAPISTA (MCB) ED EDUCATRICE CORPOREA DAL 2009, SPECIALIZZATA NEL SUPPORTO ALLE PATOLOGIE INFIAMMATORIE CRONICHE ED AL BENESSERE FEMMINILE, CON APPROCCIO PELVI-POSTURALE. ESPERTA DI ANATOMIA ESPERIENZIALE E VERBALIZZAZIONE DEL GESTO MOTORIO. SVILUPPO ROUTINE DI EDUCAZIONE E PREVENZIONE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO, LE TECNICHE RESPIRATORIE E TRATTAMENTI.

