

CON IL PATROCINIO DI



Comune di  
Roccadarce



XV Comunità Montana  
Valle del Liri



Fondazione Marco  
Tullio Cicerone



Cirasmita APS

# 4° RITIRO YOGA IN CIOCIARIA In cammino verso il benessere



© Matteo Ricci

**31 ottobre – 3 novembre 2019, Roccadarce (FR)**

## **Giovedì 31 ottobre**

A partire dalle ore 15:00 | **arrivo e benvenuto**

17:30 – 19:30 | **1° classe di yoga**

20:00 – 21:30 | **Cena vegetariana**

22:30 – 23:00 | **Kiirtan**: meditazione con canti e danza

## **Venerdì 1 novembre**

07:30 – 08:00 | **Meditazione** guidata

08:00 – 09:00 | **Colazione**

[www.yogainciociaria.it](http://www.yogainciociaria.it) - [info@yogainciociaria.it](mailto:info@yogainciociaria.it) - #yogainciociaria

CON IL PATROCINIO DI



Comune di  
Roccarcarce



XV Comunità Montana  
Valle del Liri



Fondazione Marco  
Tullio Cicerone



Cirasmita APS

10:00 – 12:00 | **2° classe di yoga**

A seguire saluti del Sindaco di Roccarcarce, prof.ssa Rita Colafrancesco

13:00 – 14:30 | **Pranzo vegetariano**

15:00 – 17:00 | **Visita** al borgo di Roccarcarce

17:30 – 19:30 | **3° classe di yoga**

20:30 – 23:00 | **Cena tipica ciociara** presso Agriturismo Ciociaro

### **Sabato 2 novembre**

07:30 – 08:30 | **4° classe di yoga**

08:30 – 09:30 | **Colazione**

09:30 – 13:00 | **Gita in Ciociaria** con guida turistica e servizio autobus, meditazione guidata finale

13:00 – 14:30 | **Pranzo vegetariano**

Tempo libero

17:30 – 19:30 | **5° classe di yoga**

20:00 – 21:30 | **Cena vegetariana**

22:30 – 23:00 | **Meditazione** guidata

### **Domenica 3 novembre**

07:30 – 08:00 | **Meditazione** guidata

08:00 – 09:00 | **Colazione**

10:00 – 12:00 | **6° classe di yoga**

13:00 – 14:30 | **Pranzo vegetariano**

15:00 | **Saluti e ringraziamenti**

Progettazione e realizzazione: Associazione Cirasmita di Cristina Simone

Insegnanti yoga e meditazione: Cristina Simone e Rino Siniscalchi

Con il supporto di: Daniela Valletta e il Centro benessere "Le Muse", Arce (FR)

**Per maggiori informazioni:** Cristina 351 86 99 531 | [info@yogainciociaria.it](mailto:info@yogainciociaria.it)

[www.yogainciociaria.it](http://www.yogainciociaria.it) - [info@yogainciociaria.it](mailto:info@yogainciociaria.it) - #yogainciociaria

CON IL PATROCINIO DI



Comune di  
Roccarcarce



XV Comunità Montana  
Valle del Liri



Fondazione Marco  
Tullio Cicerone



Cirasmita APS

# Costi

## A) PACCHETTO FULL: "TUTTO COMPRESO" | COSTO A PARTIRE DA 270€ A PERSONA

- con pernotto c/o "Ostello di Roccarcarce ": costo 270€ a persona
- con pernotto c/o "Magic b&b": costo 290€ a persona
- con pernotto c/o "Le Viole b&b": a partire da 300€ a persona

### La quota del pacchetto completo comprende:

- pernotto (n°3 notti + n°3 colazioni) presso struttura ospitante (in camere doppie)
- n°3 pranzi vegetariani
- n°3 cene vegetariane, di cui una cena in agriturismo
- n°6 classi di yoga
- n°5 meditazioni guidate
- kiirtan, danza spirituale
- ricerca del proprio mudra
- gita con guida turistica e servizio autobus
- a disposizione per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura BIO.

## B) PACCHETTO BASIC: "YOGA&FOOD" | COSTO: 165€ A PERSONA

### La quota del pacchetto completo comprende:

- n°6 classi di yoga
- n°5 meditazioni guidate
- kiirtan, danza spirituale
- ricerca del proprio mudra
- gita con guida turistica e servizio autobus
- a disposizione per tutta la durata del ritiro: acqua, tisane, frutta e verdura BIO.

## C) PACCHETTO - "SOLO UN GIORNO"

- solo giovedì 31 ottobre: 28€
- solo venerdì 1 novembre: 60€
- solo sabato 2 novembre: 55€
- solo domenica 3 novembre: 30€

## D) SINGOLE ATTIVITÀ

- classe di yoga: 10€
- trattamenti viso e corpo c/o Centro benessere "Le Muse": sconto del 15%
- passeggiata a cavallo: da 15€ (60 min)
- gita in Ciociaria con guida turistica: 5€

Per maggiori informazioni: Cristina 351 86 99 531 | [info@yogainciociaria.it](mailto:info@yogainciociaria.it)

[www.yogainciociaria.it](http://www.yogainciociaria.it) - [info@yogainciociaria.it](mailto:info@yogainciociaria.it) - #yogainciociaria

CON IL PATROCINIO DI



Comune di  
Roccadarce



XV Comunità Montana  
Valle del Liri



Fondazione Marco  
Tullio Cicerone



Cirasmita APS

# Attività per il tempo libero

Le seguenti attività sono disponibili, su prenotazione e a pagamento, per tutti i partecipanti al 4° Ritiro Yoga in Ciociaria.

## CURA DEL CORPO:

Potrai rilassarti e farti coccolare con uno dei tanti trattamenti corpo e viso.

Daniela Valletta, estetologa e fondatrice del Centro Benessere "Le Muse", e il suo staff ti accoglieranno in un'oasi di benessere e relax.

>> **Trattamenti per la cura del corpo e del viso** | sconto del 15%

Presso il Centro Benessere "Le Muse" di Arce (FR) che dista circa 2,5km da l'Ostello di Roccadarce.

## CURA DEL SÉ E DELLO SPIRITO:

Potrai avere una conversazione con Cristina Simone, insegnante yoga e meditazione, e studiosa di mudra per trovare il tuo mudra personale. I mudra sono gesti delle mani e delle dita che agiscono su corpo, spirito e anima e influenzano positivamente i nostri pensieri e sentimenti.

>> **Ricerca del proprio mudra:** gratuita

Potrai concordare con il maestro Rino, insegnante di yoga e meditazione, e studioso di astrologia olistica, la lettura del tuo cielo natale. Il cielo natale è uno straordinario strumento di conoscenza di te stesso per scoprire risorse inaspettate e focalizzare le tue aspirazioni. È una sorta di "mappa dell'anima" che raffigura il progetto che porti dentro di te. Una corretta lettura ti aiuta a capire il momento in cui sei, a scoprire in te risorse inaspettate e focalizzare le tue aspirazioni.

>> **Lettura del cielo natale** | durata 2.30h – a pagamento

## NATURA:

Ideale se ami l'equitazione e la vita all'aria aperta e vuoi godere appieno della natura e dei suoi silenzi. Potrai fare una passeggiata a cavallo, con la guida di personale esperto, per scoprire la bellezza autentica della campagna ciociara.

I cavalli sono estremamente mansueti, adatti anche ai bambini. Il percorso viene stabilito in base al tuo livello di preparazione.

>> **Passeggiata a cavallo** | durata 60 min – costo 15€

## TURISMO:

Faremo una visita guidata in un luogo della Ciociaria accompagnati dalla guida di Matteo Zagarola, tra racconti di storie e aneddoti ciociari.

Matteo Zagarola è archeologo e guida turistica abilitata, impegnato a valorizzare e far conoscere le bellezze del territorio ciociaro.

A seguire faremo una meditazione guidata in un luogo spirituale.

>> **Gita con guida turistica, meditazione e servizio autobus** | costo 5€

**Per maggiori informazioni:** Cristina 351 86 99 531 | [info@yogainciociaria.it](mailto:info@yogainciociaria.it)