



NATURE INSIDE RETREAT

PROGRAMMA

Miri Piri è un posto magico immerso nelle colline dove tutto è rilassante e la vita segue il ritmo della natura. È un luogo che vive: respira, si muove, parla, attrae, e da subito coinvolge i 5 sensi.

VENERDÌ 19 LUGLIO

15.00 - 18.00 → Check-in e sistemazione nelle camere

18.30 - 19.30 → Circle e Welcoming: Cerchio iniziale e Pratica Vinyasa

20.00 → Cena e Storytelling

22.00 → Yoga Nidra & Sound Healing

22.30 → Chiacchiere sotto le stelle

SABATO 20 LUGLIO

8.00 - 09.30 → **WORKSHOP** / Backbending & Heart Opening: I piegamenti all'indietro e le aperture di cuore sono posture che ruotano il corpo verso l'esterno. Sono stimolanti ed estroverse, poiché espandono il petto e incoraggiano l'ispirazione, sono associate all'atteggiamento di abbracciare la vita. Sono anche posture dinamiche che scorrono contro la gravità e quindi richiedono forza ed energia per essere eseguite.

(Snack leggeri e bevande calde sono disponibili prima della pratica mattutina)

09.30 → Colazione

10.30 - 12.00 → Passeggiata in natura: Feel on paper

12.30 → Pranzo

13.30 - 17.00 → Tempo libero e relax

17.00 → Break

18.30 - 19.30 → Pranayama & Vinyasa Flow: le tue emozioni

20.00 → Cena

21.30 → White Experience & Choose your Meaning

22.00 → Chiacchiere sotto le stelle

DOMENICA 21 LUGLIO

08.00 – 09.30 → **WORKSHOP** / Inversions: Find your inner balance

Vedere il mondo da un'altra prospettiva, sperimentare la sensazione di radicamento a terra con le mani, con la testa, invece che con i piedi, restare per qualche respiro con il cuore sopra la mente richiede coraggio, richiede calma, pazienza, ascolto, focus. La calma è il fondamento della comprensione, della chiarezza e dell'intuizione. La calma è forza.

(Snack leggeri e bevande calde sono disponibili prima della pratica mattutina)

9.30 → Colazione

10.30 – 12.00 → Follow the color

12.30 → Pranzo

15.00 → Chiacchiere e saluti

MENU': LA STRUTTURA è ORGANIZZATA PER MENU' VEGANI O VEGETARIANI, OLTRE CHE PER INTOLLERANZE ALIMENTARI O CELIACHIA

INFO UTILI PER I PRATICANTI:

- Abbigliamento bianco e comodo per la serata "WHITE EXPERIENCE";
- Calze leggere per girare all'interno della struttura;
- Scarpe da ginnastica o da trekking per passeggiata in natura;
- Protezione solare;

See you on the mat

Martina Redaelli

Move your spirit

TEL 3757127373 - MAIL martina@moveyourspirit.it

INSTAGRAM [@move_your_spirit](#) [@martina_redaelli](#)