



# RITIRO YOGA

*con Piero Vivarelli*

14-21 luglio 2024



Unisciti a **Piero** per il suo **ritiro in Grecia**, accolti nell'accogliente struttura di **Okreblue Yoga Retreat**, nella splendida natura dell'**Isola di Paros**.

Affacciati sulle limpide acque del mare delle Cicladi, passeremo **sette giorni** nei quali le **pratiche yoga** e il **tempo libero** si integreranno per favorire una gioiosa e profonda esperienza individuale e di comunità.

Daremo il benvenuto alla giornata con una **sessione di pranayama e meditazione**, seguita - dopo una breve pausa tè - da una **sessione di pratica di asana**, nella quale ogni giorno ci focalizzeremo su **specifiche categorie di posture**, e sui loro **effetti benefici**. Dopo un gustoso e sano brunch, avremo a disposizione la giornata per **godere del mare e delle escursioni proprie di Paros**. Ci ritroveremo nel tardo pomeriggio per **un'altra sessione di asana, pranayama e meditazione**.



*Okreblue è situato nella spiaggia di Filizi, con dune di sabbia, foreste di cedri secolari, calette segrete e acque limpide accanto alla lunga spiaggia sabbiosa di Santa Maria.*



*I proprietari di Okreblue hanno creato una casa intima per la nostra immersione, libera da distrazioni, con camere semplici e confortevoli, deliziosi pasti biologici e un'ampia sala yoga.*



## Location

Okreblue Eco Yoga Retreat  
Filizi, Santa Maria, Naoussa,  
Paros 84401, Greece

[okreblue.com](http://okreblue.com)

## PROGRAMMA



### DOMENICA 14 LUGLIO 2024

**15.00-17.00** Arrivi

**18.00-19.30** *Benvenuto con lezione rigenerante*

**19.30-21.00** Cena

### 15-16-17, VENERDÌ 19, SABATO 20 LUGLIO 2024

**7.30-8.30** *Meditazione*

**12.00-18.00** Tempo libero

**8.30-8.45** Break tea

**18.00-19.30** *Pratica*

**8.45-10.45** *Pratica*

**19.30-21.00** Cena

**11.00-12.00** Brunch

### GIOVEDÌ 18 LUGLIO 2024

**7.30-8.30** *Meditazione*

**8.30-9.30** Breakfast

**Giornata libera per escursioni**

**19.30-21.00** Cena

### DOMENICA 21 LUGLIO 2024

**7.30-8.30** *Meditazione*

**8.30-8.45** Break tea

**8.45-10.45** *Pratica*

**11.00-12.00** Brunch

**Saluti e partenze**

## COSTI

### CAMERE

Camera singola: 1.899€

Camera doppia: 1.549€

Camera tripla: 1.339€

### APPARTAMENTI

*Tramountana & Mistral (vista mare):*

1.759€ in camera doppia

1.549€ in camera tripla

*Voreas & Thalia:*

1.479€ in camera doppia

1.409€ in camera tripla



## COSA INCLUDE

- Lezioni con Piero
- 7 pernottamenti
- Break tea
- Brunch
- Cena

Per informazioni e iscrizioni:  
**info@atmastudio.it**

[www.atmastudio.it](http://www.atmastudio.it)  
ATMASTUDIO  
Centro Ancestrale Yoga