



YOGA RETREAT

20-22 GIUGNO

14-16 LUGLIO

12-14 SETTEMBRE

Siamo felici di darvi il benvenuto in questo spazio dedicato al rinnovamento del corpo, della mente e dello spirito.

Il nostro retreat è un'opportunità per fare una pausa dalla frenesia della vita quotidiana e riconnettervi con il vostro io più profondo.

Sarà un percorso di 3 giorni che vi guiderà attraverso una serie di pratiche di yoga, meditazione e riflessione, che vi permetteranno di rallentare, respirare e vivere il momento presente. Ogni sessione sarà un invito a esplorare nuove profondità dentro di voi, a liberare le tensioni accumulate e a coltivare un senso di pace interiore.



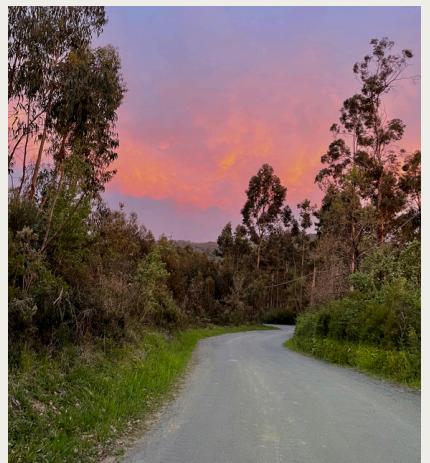
LOCATION

Tenuta Cerreto è un casolare situato in un piccolo borgo del Cilento, Borgo Cerreto (SA).

Dormire avvolti nel silenzio rilassante della campagna, svegliandovi con il dolce canto della natura.

Le 4 camere, dallo stile semplice ma elegante, sono progettate per farti sentire come a casa.

Vita all'aria aperta, semplicità, rispetto dell'ambiente e dei tempi della natura: questi sono i pilastri sui cui si fonda l'accoglienza in Tenuta Cerreto, con la volontà di condividerli con gli ospiti, una ricerca di pace e benessere che viene trasmessa in ogni singolo dettaglio.



YOGA

Rebecca Scalvenzi sarà la nostra insegnante di yoga e vi accompagnerà in questo viaggio.

Con un approccio che unisce yoga, respirazione consapevole e amore per la natura, Rebecca vi guiderà in un percorso di crescita e benessere.

Durante le sue lezioni, vi invita a riscoprire il potere rigenerante del movimento abbinato al respiro, favorendo un equilibrio profondo tra corpo e mente.

In questi giorni, avrete l'opportunità di esplorare diverse pratiche yoga, sia dinamiche sia meditative.



PROGRAMMA

01 CONNESSIONE CON LA TERRA E IL MOMENTO

PRESENTE

- Arrivo accoglienza e sistemazione nelle camere
- Tisana di benvenuto
- 17:00 - 18:30 vyniasa yoga
- 19:30 cena con prodotti locali

02 EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE

- 7:30 - 8:00 tisana detox e frutta secca
- 8:30 - 10:00 pranayama + dinamic vyniasa
- 10:00 colazione con prodotti locali
- 11:00-13:00 tempo libero
- 13:00 pranzo vegetariano leggero
- 15:00-16:30 camminata meditativa
- 17:00-18:00 restorative yoga in piscina
- 19:30 tour in vigna con degustazione di vini e cibi locali

03 CERCHIO DI CHIUSURA

- 7:30-8 tisana detox
- 8:30-10 meditazione + hatha yoga
- 10:00 colazione con prodotti locali
- 11:00 cerchio di chiusura saluti
- 12:00 check out

PRICE

650 euro a persona (SOLO 8 posti disponibili)

La tariffa include:

- alloggio per 2 notti e 3 giorni in camere doppie in condivisione, con bagno privato per ciascuna camera.
- Vitto per 3 giorni.
- Lezioni yoga.
- Degustazione in vigna con cena leggera.
- Transfer da aeroporto o stazione, andata e ritorno.



CONTACT US

Per info prenotazioni:

Whatsapp: +39 3428575920

+39 3663553661

Email: tenutacerretofood@gmail.com

Ig: [@tenutacerreto](https://www.instagram.com/tenutacerreto/)

[@rebecca_scalvenzi](https://www.instagram.com/rebecca_scalvenzi/)

Website: <https://tenutacerreto.com/yoga-retreat/>

