

A minimalist line art illustration in a dark olive green color on a matching background. It depicts two human figures in yoga poses. The figure on the left is shown in profile, facing right, with its head tilted back and arms raised. The figure on the right is also in profile, facing left, with its head tilted back and arms raised. The lines are simple and elegant, capturing the essence of the poses without detail.

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.



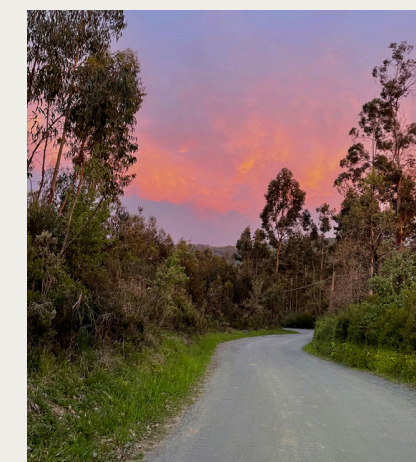
LOCATION

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 dividerli 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 vinyasa 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 vinyasa
- 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

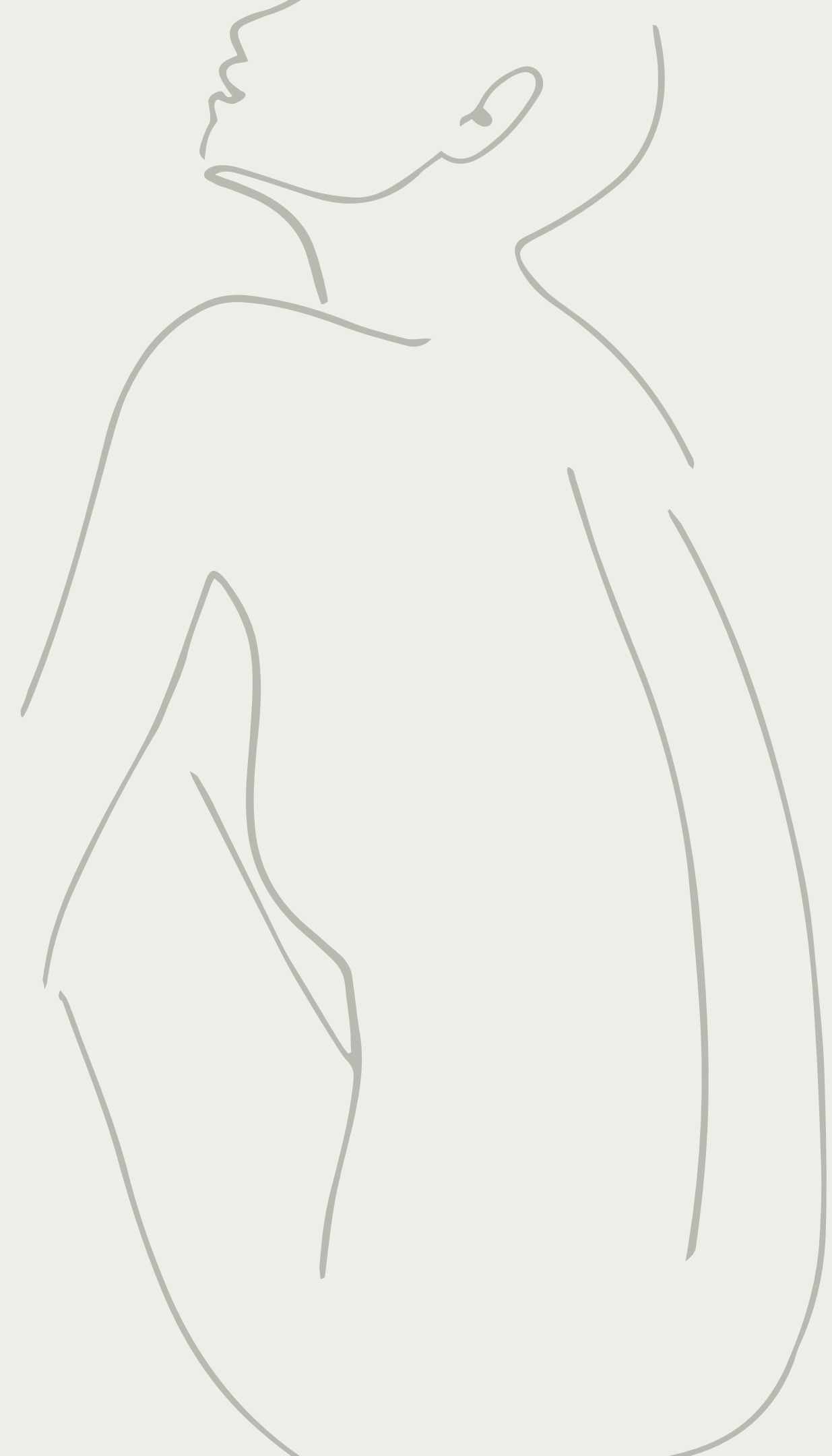
- 7:30–8 tisana detox
- 8:30–10 meditazione + hatha yoga
- 10:00 colazione con prodotti locali
- 11:00 cerchio di chiusura saluti
- 12:00 check out

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](#)

[@rebecca_scalvenzi](#)

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

