



5 - 10 AGOSTO 2024

EMBODY THE ENERGY OF LOVE

RITIRO YOGA IN ROMANIA

UN'ESPERIENZA UNICA PER CONOSCERSI
& CONNETTERSI

IL SOGNO DI VIVERE

- LA MAGIA DEL GLAMPING
- FULL IMMERSION DI YOGA, BREATHWORK & MEDITAZIONE
- UN MERAVIGLIOSO VIAGGIO IN ROMANIA
- TREKKING, NATURA, RELAX
- CIBO SANO, BUONO & VEGETARIANO
- CONDIVISIONE, AMICIZIA, ASCOLTO



Un ritiro di yoga esclusivo nato dalla collaborazione di *YogaEmbod*y e *YogaPhilia*, fondati rispettivamente da Giada Giovannoni e Ludovica de Pamphilis.

Il nostro desiderio è unire le persone in un viaggio introspettivo dentro se stesse. Crediamo nel **potere dello yoga** di connettere il cuore alla mente, grazie al ritorno verso la dimensione corporea, all'ascolto, alla meditazione, e al respiro.



EMBODY THE ENERGY OF *LOVE* è l'unione delle nostre visioni

Lo yoga come via per sbloccare tensioni, energie stagnanti e **poter ascoltare emozioni e desideri profondi**, incarnare l'amore, sentirlo dentro di sé; prendere consapevolezza di **ciò che siamo e sprigionare il nostro potenziale.**

LA MAGIA DEL GLAMPING

Il nostro ritiro sarà ospitato in un luogo magico: un **glamping** a conduzione familiare in mezzo alla foresta, alle pendici della Transilvania e dei monti Carpazi, catena montuosa più estesa d'Europa.



YOGA CON GIADA & LUDOVICA

Preparati a
un'immersione
totale nello
yoga,
un'esperienza
trasformativa,
che cambierà
la tua pratica
nel profondo.

ASHTANGA

YOGAEMBODY

WORKSHOP INVERSIONI & FLESSIBILITA'

WORKSHOP FILOSOFIA DELLO YOGA

PRANAYAMA E MEDITAZIONE



GIADA GIOVANNONI

Giada è un'entusiasta insegnante di yoga, Personal Trainer ed istruttrice di Pilates, con più di 10 anni di esperienza. Ha studiato Yoga in India, a Rishikesh; viaggiato e insegnato in tutto il mondo.



Ha dato vita ad un insegnamento eclettico, creativo ed innovativo: **YOGAEMBODY**, un flow Yin ~ Yang.

Giada vuole trasmettere lo yoga come strumento e mezzo grazie al quale *entrare in contatto con le emozioni più intime attraverso il movimento libero del corpo.*

LUDOVICA DE PAMPHILIS

Ludovica inizia a praticare yoga da autodidatta, mossa dal desiderio di conoscersi più profondamente e di essere più in contatto con il proprio corpo.

Pratica l'ASHTANGA YOGA, uno stile dinamico tradizionale basato sulla sincronizzazione respiro-movimento. Diventa insegnante in India, a Mysore, seguita dal maestro MV Chidandanda.

Insegna yoga per aiutare le persone ad amarsi, ad avere il coraggio di credere in sé stesse, motivandole verso un cambiamento interiore e spirituale. Nel 2024 fonda YogaPhilia, che rappresenta il ponte fra i suoi studi filosofici e lo yoga.



PROGRAMMA

- Pratica del mattino: Ashtanga yoga
- Delizioso brunch vegetariano, vario e nutriente
- Pratica della sera: YogaEmbodiment, esercizi respirazione (Pranayama), & meditazione
- Cena vegetariana creativa al lume di candele in un'atmosfera magica.
- Escursioni giornaliere: trekking sui monti Bucegi, bici, camminate nella natura
- Visita alla bellissima Sinaia, dove respirerai la magia della Transilvania
- Visita al meraviglioso castello di Peles
- Sangha: pratiche di condivisione intorno al fuoco sotto le stelle.



WORKSHOP SPECIALI

- Workshop backbanding
- Workshop Inversioni
- Esercizi life coaching & crescita personale
- Workshop principi filosofici
yoga



YOU WILL JUST LOVE IT



DATE E QUOTE

DATE DEL VIAGGIO: 5 - 9 AGOSTO 2024 (5 notti e 6 giorni)

1250 EURO IN TENDA GLAMPING ARREDATA BOHO CHIC, leggi sul sito per sconti.

LA QUOTA NON INCLUDE

Il volo aereo dall'Italia a Bucarest e lo spostamento dall'aeroporto a Breaza, dove si trova il Glamping nella foresta del nostro ritiro.

Su richiesta possiamo provvedere all'acquisto del volo e dei trasporti.

ISCRIZIONE E CAPARRA

Al momento dell'iscrizione si versa il 30 % a titolo di caparra. Il saldo si può dividere in due parti.

PER PARTECIPARE

Per iscriverti contattaci tramite telefono:

+39 3318584182 (Ludovica) - **+61434948043** (Giada Whatsapp)

+39 3279046443 (Giada telefono)

O tramite mail **info@giadayogaembody.com**

o **ludovicadepamphilis@zohomail.eu**

Ci trovi su Instagram: giadayogaembody e ludovicadepamphilis

NON VEDIAMO L'ORA DI PARTIRE CON TE
per farti vivere un'esperienza davvero indimenticabile!

COME ARRIVARE

Con l'aereo fino a Bucarest (2 ore)
e successivo trasferimento Uber dall'aeroporto fino *ATHOME*
YOGA RETREAT & GLAMPING (1 ora).





