



TERRE DI CANOSSA

Ritiro Yoga

30 MAGGIO - 02 GIUGNO

LE TERRE DI CANOSSA SONO UN LUOGO
DOVE IL TEMPO SI È DEPOSITATO.
COLLINE, BOSCHI, ARGILLA, CASTELLI E
SENTIERI ANTICHI FORMANO UN
PAESAGGIO CHE INVITA A RALLENTARE E
AD ASCOLTARE IL CORPO.

IN PRIMAVERA LA TERRA È VIVA, UMIDA,
FERTILE.

CAMMINARE, RESPIRARE E PRATICARE
QUI SIGNIFICA TORNARE A UNA
PRESENZA SEMPLICE E CONCRETA, FATTA
DI PESO, RADICI E CONTATTO.



Le Pratiche di Hatha Yoga si svolgeranno all'aperto dove la Natura sarà il nostro insegnante silenzioso, per entrare in contatto con questa terra magica e ricca di storia. Esploreremo i luoghi chiave del territorio: il castello di Rossena, che costituisce uno degli scorci paesaggistici più suggestivi di tutta l'area, i Prati di Sara, una distesa spettacolare dell'Appennino Reggiano, la Riserva Naturale delle Fonti di Poiano e il Tempio Buddista di Votigno di Canossa inaugurato dal Dalai Lama.

Programma

Arrivo **sabato 30 maggio** in mattinata check-in (Il Tempo Ritrovato Agriturismo)

Piccolo snack da Fattorie Rossi o al Ristorante del Castello di Canossa

Visita al Castello e all'Acetaia, passeggiata fra i calanchi

Yoga presso tenuta Macigno e cena balsamica con prodotti tipici locali

Domenica 31 Maggio

Yoga al Borgo di Votigno + visita al borgo e Tempio Buddista

Snack pausa pranzo al Casale di Bismantova

salita alla Pietra di Bismantova e Yoga al tramonto in vetta

cena alla Foresteria della Pietra

Lunedì 1 Giugno

Yoga alle Fonti di Poiano, pranzo al sacco nel prato delle fonti

Camminata ai Prati di Sara da Passo Cisa e Yoga ai Prati tardo pomeriggio

Cena al rifugio Monteorsaro

Martedì 2 Giugno

Yoga a Macigno

Visita al Castello di Rossena

Pranzo a Macigno e rientro

Costi e Modalità di adesione

3 notti in camera doppia condivisa
Prima colazione inclusa
Snack e pranzi al sacco inclusi
Accompagnatore con conoscenza dei luoghi
Pratiche di Yoga e Armonie sonore
Totale 420€ Acconto 50% alla conferma

Quotazione per camera doppia a uso singolo su richiesta

Escluse: cene presso i ristoranti e altre consumazioni al di fuori dei pranzi previsti tassa di soggiorno da pagare in loco visite ai Castelli come da programma
Escluso eventuale noleggio e-bike per alternativa alla camminata da Monte Orsaro ai Prati di Sara (a/r ca. 11 km. con ca. 540 m. di dislivello)





Durante il ritiro i pasti saranno dedicati alla scoperta dei prodotti locali, con la possibilità di acquistarli direttamente sul posto. Eventuali allergie o intolleranze alimentari devono essere comunicate in anticipo per permettere una corretta organizzazione dei pasti

Per altre info
flo.bolohan@gmail.com
331.3107234