

*Come bene correggi i nostri  
occhi feriti, come  
dolcemente ci insegni a  
vedere uomini e cose in  
prospettiva. Sotto la tua  
luce uniforme.*

Ischia WH Auden



CALOSIRTO



Isola d'Ischia  
***Drishti.***  
**Per uno sguardo dentro**  
**Ritiro YOGA**  
**03.10-2024 – 06.10.2024**



# Il viale di oleandri





## L'esterno



# Il porto di Forio dalla terrazza



# La casa



# Programma

- 8.00: Colazione leggera alle 8, per chi lo desidera, prima della lezione di yoga (caffè, tea, pane, miele, succo di frutta).
- 8.30-10.30: lezione yoga (Pranayama, Vinyasa Flow)
- 10,30-11,30: Colazione : tea, caffè, latte, panini, pane tostato, formaggio, uova, marmellate, torte, succo di frutta.
- Mattinata e pomeriggio liberi. Si può andare al mare (15 minuti la spiaggia di San Francesco) con i mezzi pubblici o privati alle terme Poseidon a Forio, alle terme del Negombo a Lacco Ameno, alle terme del Castiglione a Casamicciola o in giro nell'isola con visita del Castello Aragonese e il borgo di Ponte, in collina sull'Epomeo, a Sant'Angelo con la spiaggia dei Maronti e le terme Nitrodi.
- Workshop di Ayurveda/ Yoga a richiesta
- 18- 19.30: (orari da concordare) lezione yoga (Yin e Nidra Yoga e Pranayama)





## CATERINA CENCI

**INSEGNANTE di PRANAYAMA, VINYASA, HATHA , YIN YOGA (500 RYT). BIOLOGA**



Caterina insegna uno Yoga funzionale alle necessità del corpo e della mente del singolo allievo, giorno per giorno, anche durante le lezioni di gruppo. Nel corso delle sue lezioni sono esplorate le componenti fisiche, energetiche e mentali della postura.



Ha studiato a Roma con Vanya Y Barra (Ryoga), in Sicilia con Ameriga Giannone e a Londra con Jason Crandell. Convinta che lo studio sia catalizzatore di trasformazione personale continua ad aggiornarsi con workshops e seminari Yoga.

# Compreso nel soggiorno:

- COLAZIONE
  - ALLOGGIO IN CAMERE DOPPIE O TRIPLA con bagno/ doccia
  - 6 LEZIONI DI YOGA
  - Bevande non alcoliche nel frigo comune: acqua – succo di frutta
  - Aperitivo di benvenuto
  - FREE Wi-Fi.
  - Tv in soggiorno comuni
  - Parcheggio privato
- 
- Cortesemente si prega di organizzare l'arrivo sull'isola entro le 18 del giovedì e il check out entro le 14 della domenica.

*euro 650,00 (seicentocinquanta,00)*

*Acconto entro 15. 08. 2024 euro 100,00 (cento,00 ) - non rimborsabili se cancellata la prenotazione oltre il 10 .09.2024- no refund if cancelled after 10. 09.2024*

*pagamento su PAYPAL / payment on calosirto1890@gmail.com*

*IBAN : Caterina DE RISO IT03J02008051122000110077509*

*Info: calosirto1890@gmail.com*



# Non compreso nel soggiorno:

- *Viaggio a/r*
- *Transfer alla casa*
- *Spostamenti sull'island*
- *Workshops*
- *Cena*

*Vietato fumare/ Smoking is not permitted*

*Animali non ammessi / No Pets*

# Come arrivare:



- in treno ROMA/NAPOLI [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)
- [www.italotreno.com](http://www.italotreno.com)
- in macchina ROMA /NAPOLI KM 250
- TRAGHETTI : porti di arrivo ISCHIA e CASAMICCIOLA
- <https://shop.caremar.it> 081-18966690
- [www.medmargroup.it](http://www.medmargroup.it) 0813334411
- ALISCAFI: porti di arrivo ISCHIA – CASAMICCILA - FORIO
- [www.alilauro.it](http://www.alilauro.it)
- [www.snav.it](http://www.snav.it)
- [www.caremar.it](http://www.caremar.it)
- Sull'isola : TAXI o BUS