Rinascere dalle Radici

Risvegliare la forza profonda che sostiene. Trasformare la stabilità in espansione vitale.

In un tempo della vita in cui molto è stato costruito, raggiunto, consolidato, emerge un desiderio più sottile: non aggiungere, ma **ritrovare**.
Non accelerare, ma radicarsi per tornare a muoversi con direzione e potenza.

Il retreat si terrà presso il Relais Villa Belpoggio, dimora storica immersa nella campagna toscana: un luogo di quiete e bellezza autentica, dove natura, storia e architettura si intrecciano in modo armonioso.

"Rinascere dalle Radici" è un'esperienza immersiva di yoga e consapevolezza guidata dagli insegnanti dello Studio Olistico Chandra, che da anni accompagnano percorsi di crescita personale e pratica consapevole con competenza e profondità.

Un retreat pensato per Donne e Uomini che desiderano rigenerare la propria energia a partire da ciò che sostiene: la base, il corpo, il respiro, la terra.

Attraverso pratiche di yoga profonde e dinamiche, meditazioni guidate e momenti di silenzio consapevole, esploreremo il radicamento non come immobilità, ma come fondamento da cui nasce l'espansione.

Una delle esperienze centrali sarà la camminata e la pratica tra le maestose formazioni delle Balze del Valdarno: pareti di terra antica che raccontano forza, erosione, trasformazione. In questo paesaggio potente, il lavoro sul corpo e sulla presenza si intreccerà con l'ascolto del ritmo naturale, risvegliando una spinta vitale profonda e stabile.

All'interno del parco del Relais Villa Belpoggio, una camminata meditativa guiderà invece a un contatto più intimo e silenzioso con la natura: il passo lento, il respiro consapevole, la percezione delle radici invisibili che sostengono ogni crescita.

Il percorso

Il retreat si apre il venerdì nel tardo pomeriggio, con un momento di accoglienza e presentazione delle attività, seguito da un cerchio di apertura dedicato alle intenzioni: uno spazio di ascolto e centratura per entrare insieme nell'esperienza. La giornata si conclude con una cena conviviale e il primo pernottamento nella quiete della dimora storica.

Il sabato inizia con una pratica dolce al risveglio, per riportare il corpo alla presenza e alla sensibilità profonda. Dopo la colazione, la pratica di yoga si intensifica, accompagnando il lavoro sul radicamento e sulla forza. Il pranzo condiviso diventa momento di nutrimento e scambio. Nel pomeriggio, l'esperienza alle Balze del Valdarno offrirà uno spazio di immersione nella potenza della natura, prima di ritrovarsi per la cena serale.

La domenica si apre con un risveglio muscolare consapevole, seguito dalla colazione. La pratica di yoga della mattina consolida il lavoro svolto, mentre nel pomeriggio yoga e meditazione nel parco del Relais Villa Belpoggio accompagneranno l'integrazione dell'esperienza, favorendo una chiusura radicata e luminosa.

Durante il retreat sarà presente un'operatrice ayurvedica che, su richiesta, offrirà trattamenti e massaggi personalizzati in una stanza dedicata all'interno della villa: uno spazio riservato per approfondire il rilascio delle tensioni e favorire il riequilibrio energetico.

I pranzi e le cene saranno momenti conviviali, pensati per nutrire non solo il corpo ma anche la relazione e il senso di appartenenza al gruppo, nel rispetto dei tempi e degli spazi individuali.

A chi è dedicato

Questo retreat, ospitato nell'atmosfera raccolta e raffinata del Relais Villa Belpoggio, è dedicato a donne e uomini che attraversano una stagione di maturità consapevole.

Donne e Uomini abituati a sostenere responsabilità e decisioni, che desiderano uno spazio di qualità per rigenerare energia e chiarezza.

È per chi sente il bisogno di rallentare senza fermarsi.
Per chi desidera ritrovare solidità interiore senza rinunciare allo slancio.
Per chi sa che la vera espansione nasce da fondamenta profonde.

Non è un'esperienza di evasione, ma di integrazione.
Un tempo dedicato a sé, per tornare alla propria vita con presenza più stabile, visione più nitida e forza rinnovata.

L'esperienza di soggiorno

Il Relais Villa Belpoggio accoglie gli ospiti in camere spaziose ed eleganti, curate nei dettagli, dove comfort e atmosfera storica convivono in equilibrio.

Il trattamento di pensione completa è pensato come parte integrante dell'esperienza: una proposta gastronomica di alto livello, attenta alla qualità delle materie prime e alla leggerezza, capace di nutrire con gusto e armonia.

I pranzi e le cene diventano così momenti conviviali autentici, in cui il nutrimento si estende alla relazione e alla condivisione.

Informazioni e partecipazione

Il retreat si svolgerà presso il Relais Villa Belpoggio, dimora storica immersa nella campagna toscana, in un contesto di quiete, bellezza e cura.

I posti sono limitati, per garantire qualità dell'esperienza, attenzione individuale e profondità nel lavoro condiviso.

La quota di partecipazione è di **€ 450** a persona, con sistemazione in **camera doppia** presso il Relais Villa Belpoggio.

Sono disponibili, su richiesta, anche sistemazioni in **camera doppia uso singola** e in **camera tripla**, con tariffa dedicate.

La quota di partecipazione comprende:

- due pernottamenti presso il Relais Villa Belpoggio
- trattamento di pensione completa (colazioni, spuntini, pranzi e cene da venerdì sera a domenica pomeriggio)
- tutte le pratiche di yoga e meditazione

- il cerchio di apertura e chiusura
- le camminate meditative, inclusa l'esperienza alle Balze del Valdarno

I trattamenti ayurvedici sono disponibili su richiesta ed è possibile prenotarli anticipatamente (verrà fornito un menu dei trattamenti disponibili via mail).

Nella quiete della terra antica, ritrova ciò che ti sostiene.
E lascia che da lì ricominci il tuo slancio.