

UN'OASI DI BENESSERE E NATURA

17-19 maggio
2024

YOGA RETREAT

*Con Daniela Bertinetti
e Francesca Perazzone*

Pratiche di meditazione, pranayama, tecniche di respirazione, hatha yoga, campane tibetane, yoga nidra, passeggiate per prati e boschi

VENERDÌ 17.05

- **Ore 17** Arrivo in struttura
- **Ore 19:30** Cena
- **Ore 21** Cerchio di apertura del ritiro
- **Ore 21:30** Campane tibetane e yoga nidra

SABATO 18.05

- **Ore 8:30** Meditazione, respirazione e pratica dedicata al risveglio del corpo
- **Ore 11** Brunch dolce e salato
- **Ore 12- 15** Tempo libero
- **Ore 15** Passeggiata consapevole, a piedi o in bici
- **Ore 17:30** Pratica di Hatha Yoga
- **Ore 19:30** Cena
- **Ore 21** Cerchio di meditazione e falò

DOMENICA 19.05

- **Ore 8:30** Meditazione, respirazione e pratica dedicata al risveglio dei sensi
- **Ore 11** Brunch dolce e salato
- **Ore 12- 14** Tempo libero
- **Ore 14** Passeggiata consapevole, a piedi o in bici
- **Ore 16:30** Cerchio di chiusura del ritiro e saluti

TARIFFE

Tariffa a persona in camera doppia con pensione completa **390 €**
(early bird fino al 15 aprile **350 €**)

Supplemento in camera doppia uso singola **20 €** a notte

La tariffa di pensione completa comprende:

2 Pernottamenti in camera doppia, 2 Cene (bevande escluse), 2 Brunch, 1 Ingresso alla Spa (possibilità di massaggi e trattamenti a parte su prenotazione)

Tutte le attività e le pratiche come da programma condotte da Daniela e Francesca (escluso noleggio biciclette)

INFO E PRENOTAZIONI

Francesca T. 334 6647820
Daniela T. 335 1311898

Albergo Ristorante Bucaneve
Località Bielmonte Panoramica Zegna
13835 Trivero (BI)
Tel. 015 744184
E-mail: bucaneve@oasizegna.com

FRANCESCA PERAZZONE

Ho scoperto lo yoga quando avevo 30 anni in seguito ad un problema fisico e su consiglio di un medico. Da subito ho trovato sollievo e un senso di pace e benessere che avevo sempre cercato. Dopo tanti anni di pratica ho deciso di formarmi come insegnante di Hatha e Vinaysa Yoga che oggi insegno a Biella. Successivamente ho intrapreso altri corsi per ampliare la mia formazione e nutrire la mia sete di conoscenza, Power Yoga con Roberto Bocchi, L'arte delle correzioni con Anna Inferrera, Yoga Avanzato con Hari Om, Yin Yoga, Yoga Nidra e psicosomatica con Kamla yoga, Biomeccanica del corpo con Elena Bortolazzi, Sound Healing e Campane Tibetane. Come insegnante, attraverso la pratica e la mia esperienza, cerco di trasmettere la passione, il cambiamento, la gratitudine. Desidero mostrare ai miei studenti che il corpo fisico è uno strumento indispensabile del sentire, che ci permette di realizzare e di realizzarci. Con la mia storia e il mio insegnamento, spero di ispirare altre persone a non avere paura del cambiamento, e a nutrire la loro anima attraverso l'amore e la passione

DANIELA BERTINETTI

Lo yoga negli ultimi 20 anni della mia vita è sempre stato presente in modo più o meno consapevole, ma senza dubbio c'era. Spesso è stato la mia ancora di salvezza. Dopo molti anni di pratica ho deciso di intraprendere il mio primo programma di formazione Hata-Vinyasa Krama (RYS 250h) Yoga Alliance presso la scuola Hohm a Milano con i Maestri: Marco Migliavacca e Giovanna De Paulis. Qualche anno dopo, da perenne studente, ho continuato la mia formazione presso il Centered Yoga Studio di Milano con la Maestra Francesca Petrilli avvicinandomi e lasciandomi ispirare dal metodo Dona Holleman (RYS 250h). Da questo Gennaio (2024) ho ripreso a studiare seguendo una nuova formazione presso Mondò yoga di Milano: Yoga Prenatale (50 h) sotto la direzione della Maestra Marta Magi. Sono anche un'amante della bicicletta e un'accompagnatrice Cicloturistica Certificata e Maestro Istruttore TI2 Federazione Ciclistica Italiana, mi dedico anche alla pratica che connette queste due attività (yoga per ciclisti) che possono sembrare molto lontane tra loro invece possono diventare complementari. Lo yoga può rappresentare uno strumento utile al riequilibrio psicofisico del corpo sottoposto ad accorciamenti muscolari tipici di un allenamento da sforzo a cui il ciclista è sottoposto. Lo Yoga lavora sul corpo e calma la mente sfruttando la potenza del respiro.

LA STRUTTURA ALBERGHIERA



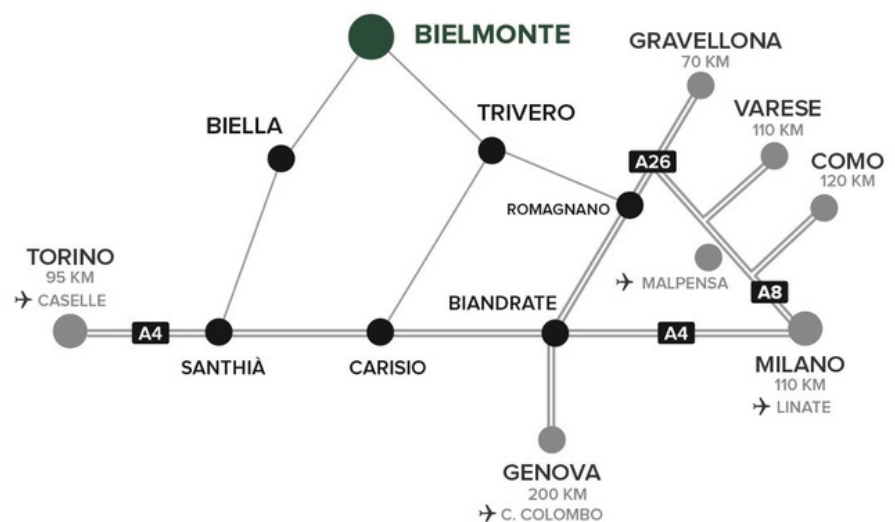
ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS

Situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m con terrazza panoramica che abbraccia la Pianura padana fino al Monviso. Atmosfera tipica dello chalet di montagna, grazie ad un attento lavoro di restauro che ha saputo conservare l'eleganza della tradizione alpina. Ospita al suo interno un accurato ristorante.



BUCANEVE WELLNESS

Uno spazio dove rigenerarsi. Estetica naturale, naturopatia e fitoterapia: tecniche antiche ma sempre attuali per mantenere la bellezza attraverso il benessere. Trattamenti innovativi e personalizzati con prodotti di alta qualità a base di fieno Hobe Pergh dell'Altopiano di Asiago, ricco di piante officinali e allimurgiche.



A8 Milano-Laghi

Imbocco A26

Direzione Genova

Uscita Romagnano Sesia

A4 Milano-Torino

Uscita Carisio

Direzione Cossato, Valle mosso, Trivero, Biellonte