

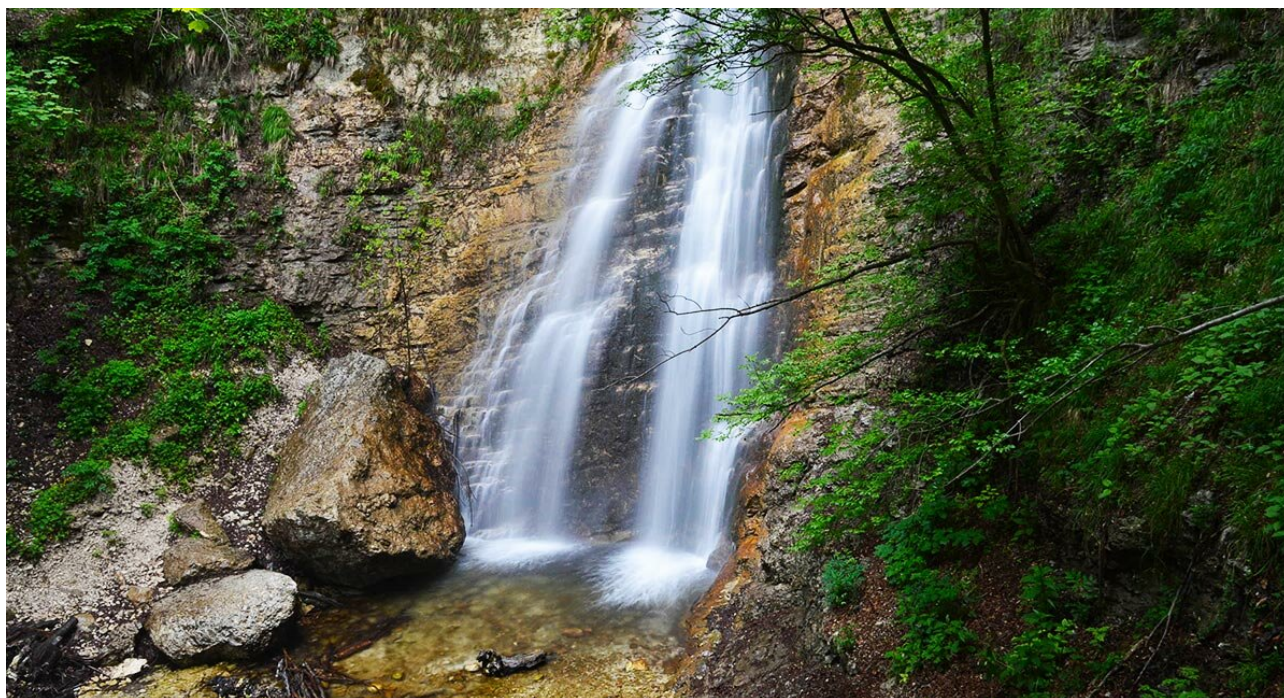
SUMMER RETREAT AU COEUR DE L' ABRUZZO (It)

Vendredi 24 – Vendredi 31 JUILLET 2026

Avec SILVIA DI RIENZO

8 jours et 7 nuits d'immersion dans la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga : étude et pratique de *Kriya* et *prāṇāyāma* traditionnel, *chanting* et méditation, en petit groupe limité à 8 personnes.

L'occasion de s'immerger dans la nature et approfondir sa pratique à travers un enseignement personnalisé, précis et généreux, dans un lieu luxuriant et isolé au cœur de la Montagne Madre – la Majella – dans la région des Abruzzes, en Italie.



LE LIEU

Bocca di Valle est une maison en bois unique, située au cœur du Parc National de la Majella, en Italie. Blottie entre les montagnes de pierre blanche et une forêt de sapins, hêtres et châtaigniers, elle offre une véritable oasis de paix.

Accessible par une route privée à l'intérieur du parc, c'est une destination idéale pour celles et ceux en quête de calme et d'intimité.

La Majella est une montagne sacrée des Abruzzes, riche en ermitages, sentiers anciens et biodiversité exceptionnelle.

C'est un lieu d'énergie brute, de silence profond et de nature préservée.

Son atmosphère invite à la contemplation, à la marche et à la reconnexion à l'essentiel.



LE PROGRAMME



Le salon sera notre salle de pratique: amenez vos tapis, mysore rug, neti pot et echarpe préféré pour les relaxations et les soiré sous les étoiles!

Vendredi 24 juillet

Arrivée, accueil et merenda à la résidence

17h30 – Cercle et pratique d’ouverture

19h00 – Dîner

Samedi 25, Dimanche 26, Lundi 27 juillet

07h30 – Kriyā

08h00 – 10h30 : Ashtanga Mysore Style

11h30 : Brunch, temps libre & balade en nature

17h30 – 19h00 : Prāṇāyāma, chant védique & relaxation

Mardi 28 juillet

07h30 – 09h00 : Kriyā, Haṭha Yoga & Prāṇāyāma

Excursion longue avec une guide Majabiente

Mercredi 29 & Jeudi 30 juillet

07h30 – Kriyā

08h00 – 10h30 : Ashtanga Mysore Style

11h30 : Brunch, temps libre & balade en nature

17h30 – 19h00 : Prāṇāyāma, chant védique & relaxation

Vendredi 31 juillet

Matin – Collation & départ

TARIFS

LOGEMENT + REPAS

8 jours / 7 nuits (2 collations, 6 brunchs, 7 dîners)

- Chambre double (1 grand lit double ou deux lit selon les chambres) : **660 €** / personne
- Chambre solo : **730 €** / personne

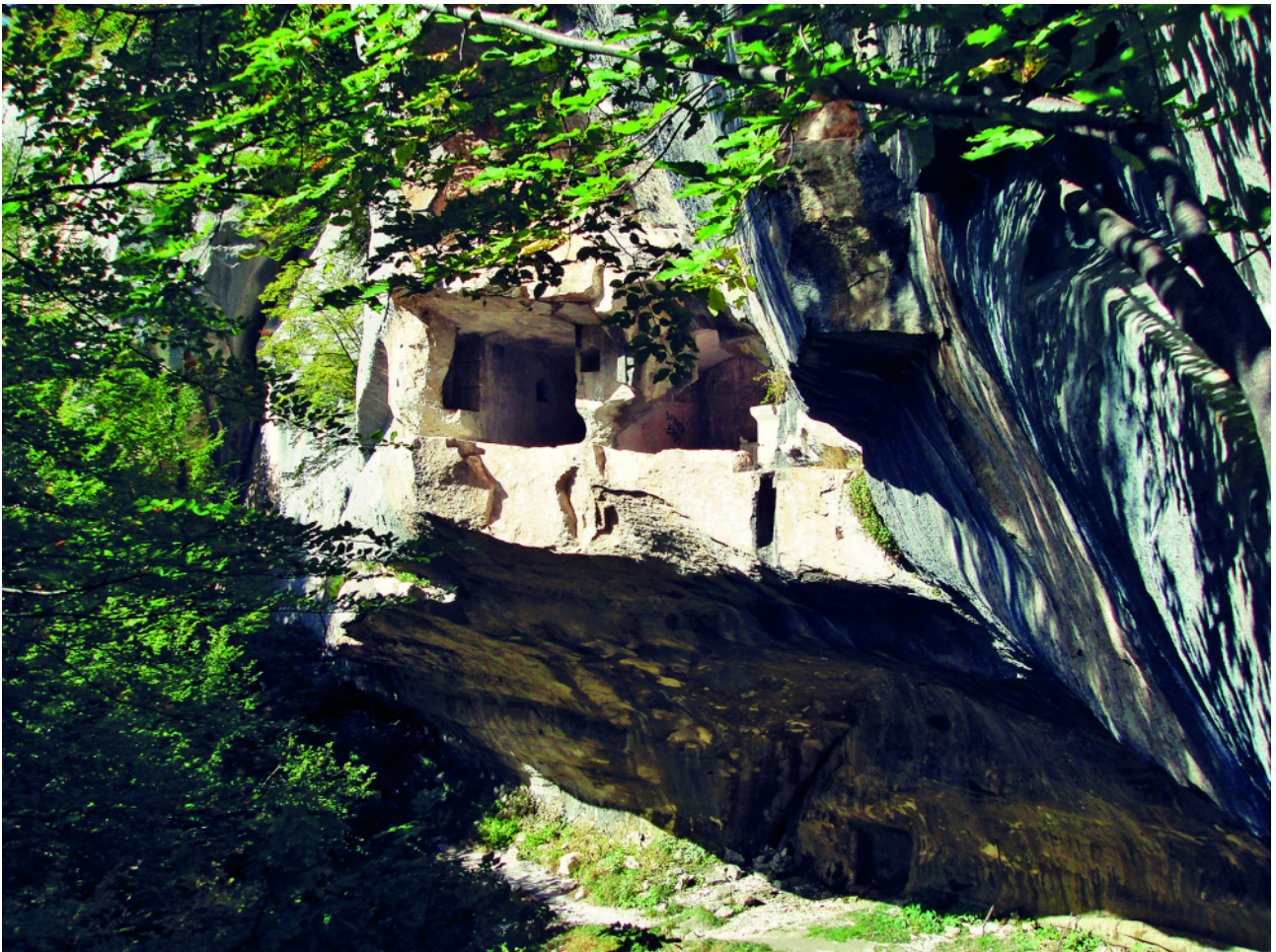
Cuisine végétalienne et végétale, généreuse et savoureuse, préparée avec des produits frais du terroir.

Au menu : bon pain, soupes de légumes et de céréales anciennes, ainsi que des plats typiques de la région — simples, nourrissants et pleins de saveurs.

YOGA + 1 Excursion longue

Avec une guide certifiée de Majambiente (<https://www.majambiente.it/>)

- Tarif *Early Bird* (paiement avant le 15/04/2026) : **250 €** / personne
- Tarif normal (après le 15/04/2026) : **290 €** / personne



TRANSPORT

✈️ En avion (via Rome)

- Paris – Rome Fiumicino (tarifs souvent intéressants si réservation à l'avance).
- À l'arrivée, sortir à l'extérieur du Terminal 3.
- 🚌 Bus DICARLOBUS direction Pescara.
- 📍 Descendre à Chieti Scalo ➡ pick-up assuré pour la Maison à Bocca di Valle.

🚆 En train

Paris – Milan (TGV InOui)

Milan – Pescara (Frecciarossa)

✨ Option 1 : Départ jeudi 23 juillet

Prévoir un budget supplémentaire pour une nuitée hors retraite (non incluse dans le tarif).

Deux possibilités :

🛏️ Nuit à Milan, puis train Frecciarossa vers Pescara le vendredi 24 au matin. Descente à Chieti Scalo ou Pescara.

🛏️ Nuit à Chieti Scalo ou Pescara (centre historique recommandé).

Dans les deux cas, le pick-up est assuré le vendredi 24 au matin à Chieti Scalo ou Pescara.

✨ Option 2 : Départ vendredi 24 juillet

Arrivée à Chieti Scalo ou Pescara entre 20h30 et 22h.

Demi-journée d'arrivée et de retraite manquée (dommage!)

Le pick-up est assuré en soirée pour la maison à Bocca di Valle.

📍 Le pick-up est généralement assuré à la gare des bus de Chieti Scalo. Exceptionnellement, il peut être organisé à Pescara en cas de difficultés d'horaires.



MODALITÉS D'INSCRIPTION & PAIEMENT

Pour réserver votre place à la retraite, un virement de **660 € ou 730 €** (selon le choix de vos chambres) est à effectuer **avant le 30 Mai 2026**, avec comme **mention : “Retraite avec Silvia”**, directement à **Bocca di Valle**. Le RIB vous sera communiqué **après l’inscription par email**

Le **solde (yoga + excursion)** sera à régler **sur place en espèces**.

***** Important :**

Après engagement, et en raison du nombre très limité de places, **aucun remboursement ne sera possible après le 30/05/2026**.

La totalité de la somme sera alors exigée.

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT PAR EMAIL: silviadirienzo@yoga@gmail.com

