

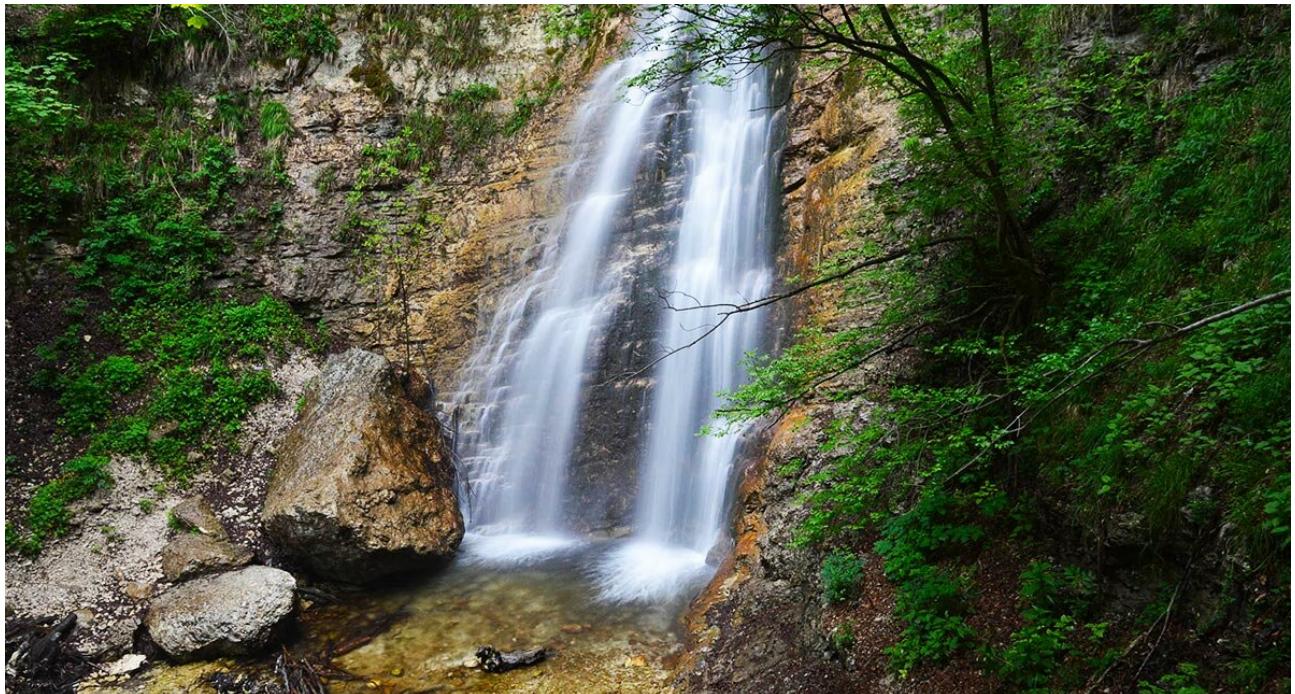
## **SUMMER RETREAT AU COEUR DE l' ABRUZZO (It)**

**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 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 l'essentiel.



## **LE PROGRAMME**

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

### **Vendredi 24 juillet**

Arrivée selon les vols, accueil collation, installation...

### **Samedi 25 - Dimanche 26 - Lundi 27 juillet**

07h30 – 10h30 : Kriya - Ashtanga Mysore Style

11h30 : Brunch, temps libre & balade en nature

17h30 – 19h00 : Prāṇāyāma - relaxation

### **Mardi 28 juillet**

07h30 – 09h00 : Techniques préparatoires - Hatha Yoga

Excursion longue avec une guide Majabiente

### **Mercredi 29 & Jeudi 30 juillet**

07h30 – 10h30 : Kriya - Ashtanga Mysore Style

11h30 : Brunch, temps libre & balade en nature

17h30 – 19h00 : Prāṇāyāma - relaxation

### **Vendredi 31 juillet**

Matin – Collation & départ

*Le programme peut varier selon l'énergie du groupe*



## **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 et **faite maison par Luca**. Au menu : bon pain artisanal, soupes de légumes et de céréales anciennes, ainsi que des plats typiques de la région: simples, nourrissants et riches en saveurs.

### **YOGA + 1 Excursion longue**

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

- **290 € / personne**

## **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: silviadirienzoyoga@gmail.com**

## TRANSPORT

### En avion (via Roma)

- 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 ( via Milano - souvent les places partent vite et légèrement plus chères)

- Paris – Milan (TGV InOui) -> Milan – Pescara (Frecciarossa)
- Descendre à Chieti Scalo ➔ pick-up assuré pour la Maison à Bocca di Valle.

*NB! 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.*

