

SPRING RETRAITE à La Selva - Positano (Italy)

1–8 mai 2027

Silvia Di Rienzo



La Selva est une oasis sauvage entre le bleu profond de la mer et le vert intense de la montagne, nichée au-dessus de Positano, sur la splendide côte amalfitaine.

Je vous invite à une semaine complète de pratique et d'exploration au cœur de cette nature préservée. Au programme **Aṣṭāṅga Mysore Style**, **Prāṇāyāma** traditionnel et repos constructif à travers le **Restorative Yoga** et le **Yoga Nidrā**. Nous tisserons également des cercles de **japa mantra** et des temps de partage pour infuser la **philosophie yogique et āyurvédique** directement dans la **praxis**, afin que l'enseignement devienne une expérience vivante et incarnée.

La Selva offre un cadre sauvage et inspirant. Deux grandes shalas magnifiques accueillent les pratiques de yoga, de respiration et de méditation, ouvertes sur la mer et les collines, offrant des vues à couper le souffle.



Les chambres sont de véritables petits studios confortables et lumineux. L'espace est partagé à 2 ou 3 personnes, mais tout est pensé pour que la cohabitation soit fluide et agréable, **offrant intimité et confort**. Draps, couvertures, serviettes et ventilateurs sont fournis, et toutes les chambres disposent d'une salle de bain privée ou partagée. Le Wi-Fi est gratuit.

Deux grandes shalas, l'une couverte et l'autre à ciel ouvert, magnifiques, accueillent les pratiques de yoga, de respiration et de méditation. Elles offrent des **vues à couper le souffle** sur la mer et les collines, pour une immersion totale dans la nature.



Prix et conditions

Tarif : 1.100 € tout compris

- Hébergement partagé
- Pension complète
- Les repas sont préparés avec des produits locaux, biologiques et de saison, avec des options végétariennes et végétaliennes délicieuses
- **Groupe :** minimum 12 participant·es, limité à 12–14 personnes
- **Inscription :** acompte de 550€ demandé pour confirmer la réservation. Aucun remboursement possible après le **15 Mars 2027**
- **Voyage :** billets d'avion/train non inclus – chaque participant organise son trajet jusqu'à Naples ou Rome

Arrivée et départ

- Check-in : 16h00 le 1er mai
- Check-out : 9h00 le 8 mai

Accès & transferts

- Chauffeur recommandé : **Enzo – Divina Car Service**
+39 345 0590664 – info@divinacarservice.com
- Transfert Naples/Rome ↔ La Selva à organiser directement avec lui / Transport des bagages jusqu'à La Selva possible par téléphérique



La Selva offre de nombreuses possibilités pour prolonger l'expérience : balades panoramiques, découvertes du village, excursions en bateau vers Capri, Amalfi ou Ischia, et ateliers de création d'essences naturelles à partir des produits locaux. Ces activités seront organisées et adaptées sur place, selon le rythme et les envies du groupe, pour que chacun puisse vivre la retraite à son propre tempo. (<https://www.associazionelaselva.it/it/>)



INFO & INSCRIPTIONS

sdirienzo@gmail.com

www.silviadirienzoyoga.com

