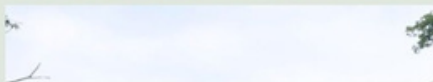
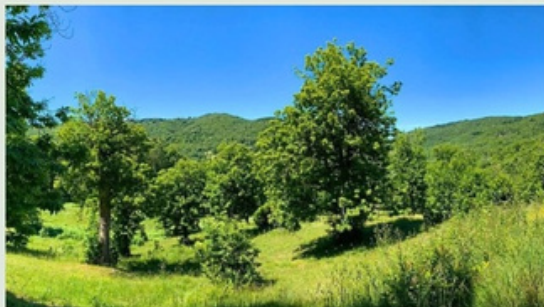


LINFA VITALE

reset & relax



SAUNA • YOGA • MINDFUL EATING • ERBE



YOGA RETREAT

31 MAGGIO - 2 GIUGNO 2025
PAMPARATO (CN)

- **MEDITAZIONI** VISTA BOSCO E **MINDFULNESS** IN NATURA

- PRATICHE DI HATHA, YIN, VINYASA **YOGA**

- CUCINA **PLANT BASED**

- **MINDFUL EATING**

- WORKSHOP **ERBORISTICO**

- **TREKKING** & PASSEGGIATE

- **SAUNA, RELAX** E TEMPO LIBERO



con Giorgia Foisor & Benedetta Pini



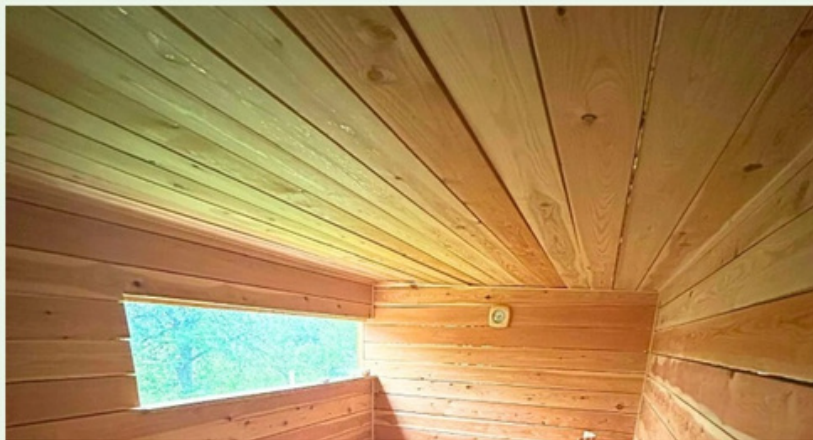
@giorgia_nutriyoga

INSEGNANTE DI YOGA
& MINDFULNESS
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

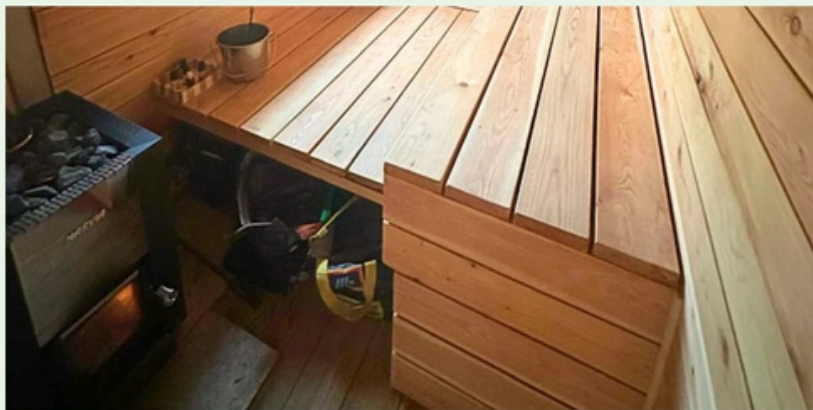


@piantecelesti

ESPERTA DI ERBE &
FITOTERAPIA,
NATUROPATA IN
FORMAZIONE



Inspira ed espira mentre la linfa vitale scorre in te



PROGRAMMA

Sabato 31/05

9 - 10	Arrivo
10 - 11	Cerchio di Apertura
11 - 12.30	Pratica Yoga
13 - 15	Pranzo e Relax
15.30 - 17.30	Workshop
18 - 19.30	Pratica Somatica Yin
19.30	Sauna & Relax
20 - 21	Cena
21 - 22.30	Soul Connection

Domenica 1/06

8 - 10	Yoga & Meditazione
10 - 11	Colazione
11 - 13	Passeggiata & Natura
13 - 14	Pranzo Mindful Eating
14 - 16	Relax
16 - 18	Lab Piante Celesti
19 - 20	Yin Yoga
20 - 21	Cena

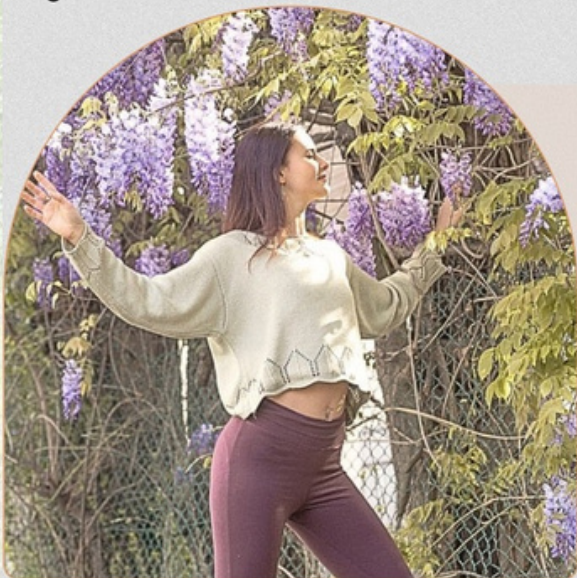
Lunedì 2/06

8 - 10	Yoga & Meditazione
10 - 11	Colazione
11 - 13	Tempo Libero & relax
13 - 14	Pranzo Mindful Eating
15 - 16	Cerchio di Chiusura
17 - 18	Partenza

Insegnante di **Yoga** e Istruttrice **Mindfulness**, Giorgia si è recentemente abilitata anche come **Biologa Nutrizionista** portando sempre di più alla luce quella che sente la sua missione: accompagnare le persone verso una **relazione** più **sana** e **armoniosa** con il **cibo** e il **proprio corpo**, lontana da schemi restrittivi e condizionamenti, aiutando a ritrovare amor proprio, fiducia nei segnali del corpo, serenità nella mente e **un'alimentazione** più **consapevole** e **intuitiva**.

Il suo approccio allo yoga unisce movimenti **fluidi** e **dinamici**, pratiche **tradizionali** e **contemporanee** e ha come pilastro **l'amorevolezza** verso il proprio corpo, l'apertura del **cuore**, la **consapevolezza** della propria mente e la **regolazione** del sistema nervoso attraverso il **respiro** e la **meditazione**.

Le sue pratiche integrano le conoscenze moderne di biomeccanica agli aspetti più sottili, filosofici e introspettivi dello Yoga Tradizionale, che continua ad approfondire sotto la guida di diversā maestrā.



99

VIVO E CONDIVIDO LO YOGA COME SPAZIO DI
ASCOLTO, RICERCA DI SÈ, PRESENZA E
TRASFORMAZIONE, OFFRENDO STRUMENTI
PER COLTIVARE CONSAPEVOLEZZA,
EQUILIBRIO E AMORE PER SÈ STESSO,
DENTRO E FUORI DAL TAPPETINO.

66

Impegnata da oltre 10 anni nel settore culturale con particolare sensibilità verso progetti indipendenti e audiovisivi, tra cui 77 magazine, **Benedetta è insegnante di Yoga e Meditazione, appassionata ed esperta di piante officinali** e studentessa di naturopatia presso AEMETRA.

Ogni anno trascorre almeno un trimestre in India, principalmente in un Ashram nel Tamil Nadu, dove ha l'opportunità di **praticare con grandi maestrə spirituali**, di approfondire lo studio dell'Antroposofia e di seguire seminari e corsi intensivi - tra cui Vipassana.

Cresciuta nei boschi della val Gerola, da diversi anni si dedica allo studio dell'alchimia e alla **realizzazione di prodotti di auto-cura naturali**, condividendo le sue conoscenze tramite workshop e sessioni individuali in cui la naturopatia incontra le tecniche di meditazione.



99

CON LE MIE PRATICHE APRIREMO INSIEME
PORTALI DI ESPLORAZIONE OLISTICA E
ALCHEMICA, CHE SI ESPANDONO ATTRAVERSO
IL POTERE DELLE ERBE, DELLA MEDITAZIONE E
DELLA FILOSOFIA ANTROPOSOFICA.

66