

10.11.12.13 LUGLIO  
RITIRO YOGA THERAPY DETOX  
**ALCHIMIA**

Il Codice Segreto degli Elementi



Presso il **Yoga Therapy Center Rimini**  
Borgo San Giuliano, Viale Giacomo Matteotti, 28/I, Rimini RN

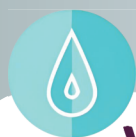
# PROGRAMMA COMPLETO



## GIOVEDÌ 10 LUGLIO - RADICAMENTO E STABILITÀ Elemento Terra – Kapha

|               |                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| 17.00-18.00   | Cerchio di apertura & Intento                             |
| 18.00 - 18.30 | Teoria dell'elemento Terra                                |
| 18.30 - 20.00 | Meditazione e Hot Yoga Sonorium – Elemento Terra          |
| 20.30 - 21.30 | Cena leggera e mindful eating                             |
| 22.00 - 23.00 | Massaggio Terra & Bagno sonoro con strumenti del Sonorium |

Riposo e silenzio notturno



## VENERDÌ 11 LUGLIO - FLUIDITÀ ED EMOZIONI Elemento Acqua – Kapha

|               |                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 09.00-09.30   | Teoria dell'elemento Acqua                                                 |
| 09.30 - 11.00 | Meditazione e Hot Yoga Sonorium – Elemento Acqua                           |
| 11.00 - 12.00 | Pausa & Tisana riequilibrante                                              |
| 12.00 - 13.00 | Scoprire il mondo degli elementi                                           |
| 13.30 - 15.30 | Pranzo consapevole e tempo libero                                          |
| 15.30 - 16.30 | Massaggio Acqua & Bagno sonoro con strumenti del Sonorium – Elemento Acqua |
| 16.30 - 17.00 | Pausa con infusioni ayurvediche                                            |
| 17.00 - 18.30 | Asana e pranayama Terra e Acqua – Riequilibrio Kapha                       |
| 19.30 - 20.30 | Cena e condivisione                                                        |
| 21.00 - 22.00 | Cerchio del cacao & Riflessioni                                            |

Riposo e silenzio notturno

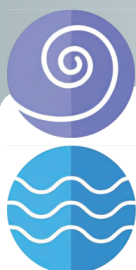


# PROGRAMMA COMPLETO



## SABATO 12 LUGLIO - ENERGIA E TRASFORMAZIONE Elemento Fuoco – Pitta

|                            |                                                                            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 09.00-09.30                | Teoria dell'elemento Fuoco                                                 |
| 09.30 - 11.00              | Meditazione e Hot Yoga Sonorium – Elemento Fuoco                           |
| 11.00 - 12.00              | Pausa & Detox Drink                                                        |
| 12.00 - 13.00              | Scoprire il proprio dosha e il suo equilibrio                              |
| 13.30 - 15.30              | Pranzo consapevole e tempo libero                                          |
| 15.30 - 16.30              | Massaggio Fuoco & Bagno sonoro con strumenti del Sonorium – Elemento Fuoco |
| 16.30 - 17.00              | Pausa con infusioni ayurvediche                                            |
| 17.00 - 18.30              | Asana e pranayama Acqua e Fuoco – Riequilibrio Pitta                       |
| 19.30 - 20.30              | Cena e mindful eating                                                      |
| 21.00 - 22.00              | Rituale del Fuoco & Meditazione sulla trasformazione                       |
| Riposo e silenzio notturno |                                                                            |



## DOMENICA 13 LUGLIO - LEGGEREZZA ED ESPANSIONE Elemento Aria e Spazio – Vata

|               |                                                                          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 08.00-08.30   | Teoria degli elementi Aria e Spazio                                      |
| 08.30 - 10.00 | Hot Yoga Sonorium – Elemento Aria                                        |
| 10.00 - 11.00 | Pausa & Detox Drink                                                      |
| 11.00 - 12.00 | Massaggio Aria & Bagno sonoro con strumenti del Sonorium – Elemento Aria |
| 12.00 - 12.30 | Pausa & Detox Drink                                                      |
| 12.30 - 14.00 | K.E.R. Kundaliny Emotional Release                                       |
| 14.00 - 14.30 | Cerchio di Chiusura & Riflessioni Finali                                 |

Un ritiro che ti farà vivere gli elementi nel corpo, nel respiro e nel suono  
in un'esperienza trasformativa unica.

# ALCHIMIA

## Il Codice Segreto degli Elementi

C'è un momento nella vita in cui senti il bisogno di fermarti, ascoltarti e riconnetterti con chi sei veramente. Questo ritiro è più di un semplice percorso di yoga: è un'esperienza sensoriale, energetica e trasformativa, un viaggio che attraversa i 5 elementi per riequilibrare corpo, mente ed emozioni.

Ogni elemento ti guiderà in una fase di rilascio e riconnessione, accompagnandoti attraverso meditazioni profonde, asana terapeutiche, pranayama mirato, bagni sonori e rituali trasformativi. Un viaggio in cui il suono, il movimento e il respiro diventeranno

**MAX 20 PARTECIPANTI**



**Formula di partecipazione**  
**4 giornate = € 550**



**Di cui in dettaglio:**



**€ 430: Accesso a tutte le Lezioni, Pratiche e Lectures**



**€ 120: Programma alimentare Detox. Per nutrire, purificare e fortificare**



**Per chi volesse pernottare nella Shala**  
**il costo è di € 15.00 a notte**

Nel caso è necessario premunirsi del proprio Set di comfort per dormire fuori (esempio: sacco a pelo, materassino gonfiabile, coperta, etc etc..)



E' possibile anche partecipare ad alcune delle sessioni in modalità live streaming e rivederne in seguito la registrazione in modalità video on demand, per richiedere la lista delle lezioni disponibili ed i relativi costi telefonare al 347 013 9918 o scrivere a [eventi@yogaexperience.it](mailto:eventi@yogaexperience.it)





# TERRA

La Radice, la Stabilità, la Sicurezza

Kapha è stabilità, dolcezza e forza interiore, ma quando è in eccesso può renderti lenta, pesante e poco motivata. Quando è carente, ti senti insicura e instabile.

## Riequilibrio di Kapha Dosha

In questa fase, lavoreremo sulla radicazione e la stabilità con:

- ✓ **PRATICA DI HOT YOGA SONORIUM** per il radicamento e la connessione con la terra
- ✓ **MEDITAZIONE** per sviluppare sicurezza interiore e forza emotiva
- ✓ **PRANAYAMA DELLA STABILITÀ** per riequilibrare corpo e mente
- ✓ **ASANA SPECIFICHE** per evocare la solidità e la protezione della terra
- ✓ **MASSAGGIO TERAPEUTICO** per percepire la terra e sentirsi sostenuti
- ✓ **BAGNO SONORO e terapia vibrazionale** per sciogliere rigidità e tensioni profonde
- ✓ **MANTRA** per sentirsi avvolti, supportati e protetti

**Obiettivo:** Ritrovare la connessione con il corpo, lasciando andare insicurezze e pesantezze per sentirti stabile, solida e presente.

# 10 LUGLIO



## Immersione nell'Elemento Terra

### Un Viaggio di Radicamento e Forza Interiore

#### 17:00 – 18:00 | Cerchio di apertura & Intento

Inizia il viaggio con un momento di connessione profonda. Nel cerchio di apertura, lasciamo che il respiro ci guidi verso il presente, tracciando insieme l'intento della serata. È il primo passo per radicarci, sentirci accolti e pronti a ricevere.

#### 18:00 – 18:30 | Teoria dell'Elemento Terra

Esploriamo il potere dell'Elemento Terra: stabilità, sicurezza, presenza. Scopriremo come il corpo e la mente rispondono a questo elemento e come possiamo incarnarne la forza e il sostegno nella nostra vita quotidiana.

#### 18:30 – 20:00 | Meditazione e Hot Yoga Sonorium – Elemento Terra

Lasciati avvolgere dal calore e dal suono mentre il tuo corpo si muove in un flow radicante e potente. Il calore profondo scioglie le tensioni, mentre il suono degli strumenti del Sonorium risuona dentro di te, portando centratura, solidità e connessione con la tua essenza.

#### 20:30 – 21:30 | Cena leggera & Mindful Eating

Un momento per nutrire il corpo e la mente con consapevolezza. Gustiamo ogni sapore, assaporando la presenza nel qui e ora, onorando la Terra che ci sostiene con il suo nutrimento.

#### 22:00 – 23:00 | Massaggio Terra & Bagno Sonoro

Sdraiati, chiudi gli occhi e lascia che il suono penetri in profondità, sciogliendo ogni resistenza. Le vibrazioni degli strumenti del Sonorium si fondono con un massaggio avvolgente e rigenerante, riportandoti alla tua essenza più autentica, sicura e stabile come la montagna.

*Un'esperienza per ritrovare il tuo centro, risvegliare la tua forza e abbracciare il sostegno della Terra in ogni respiro*





# ACQUA

Il Flusso, le Emozioni, la Libertà

L'acqua è fluidità e adattamento, ma quando Kapha è in eccesso ti porta a trattenere troppo (emozioni, stress, situazioni), mentre quando è carente ti senti disidratata, rigida e scollegata dalle emozioni.

## Riequilibrio di Kapha Dosha

Questa giornata è dedicata al rilascio emotivo e alla leggerezza con:

- ✓ **PRATICA DI HOT YOGA SONORIUM** per sciogliere tensioni e liberare emozioni bloccate
- ✓ **MEDITAZIONE** per imparare a fluire con la vita e abbracciare il cambiamento
- ✓ **PRANAYAMA DELL'ONDA** per migliorare la circolazione energetica e la fluidità interiore
- ✓ **ASANA SPECIFICHE** per aprire il corpo e permettere alle emozioni di fluire liberamente
- ✓ **MASSAGGIO TERAPEUTICO** per liberare i ristagni emotivi e favorire il movimento energetico
- ✓ **BAGNO SONORO e terapia vibrazionale** per favorire il rilascio delle emozioni
- ✓ **RITUALE DEL CACAO** per connettersi con l'energia dell'acqua e la capacità di lasciar andare
- ✓ **MANTRA** per sentirsi avvolti, supportati e protetti

**Obiettivo:** Ritrovare la connessione con il corpo, lasciando andare insicurezze e pesantezze per sentirti stabile, solida e presente.



## Fluidità ed Emozioni

Lasciarsi fluire con la morbidezza dell'Acqua.

### 09:00 – 09:30 | Teoria dell'Elemento Acqua

L'Acqua è adattabilità, emozione, connessione profonda. In questa introduzione scopriamo come la sua energia influenza corpo, mente e spirito, portando dolcezza e trasformazione.

### 09:30 – 11:00 | Meditazione e Hot Yoga Sonorium – Elemento Acqua

Lasciati cullare da un movimento fluido e avvolgente, mentre il calore e il suono del Sonorium sciolgono ogni rigidità. Il respiro diventa onda, il corpo si muove come un fiume, lasciando che le emozioni fluiscano libere.

### 11:00 – 12:00 | Pausa & Tisana riequilibrante

Un momento di quiete per integrare, sorseggiando una tisana ayurvedica che favorisce il flusso energetico e il riequilibrio di Kapha.

### 12:00 – 13:00 | Scoprire il mondo degli elementi

Un viaggio esplorativo per comprendere come gli elementi si intrecciano dentro di noi e nella natura, aiutandoci a vivere con maggiore consapevolezza e armonia.

### 13:30 – 15:30 | Pranzo consapevole & tempo libero

Un pasto nutriente, gustato con presenza e gratitudine, per onorare il corpo e l'energia dell'Acqua. Poi, un momento di riposo o di immersione nella natura.

### 15:30 – 16:30 | Massaggio Acqua & Bagno sonoro con strumenti del Sonorium

Adagiati e lasciati trasportare dal suono delle campane d'acqua, del tamburo oceanico e del Sound Wing, mentre il massaggio fluido e avvolgente scioglie tensioni e ristagni energetici. Un'esperienza di profondo rilassamento e rigenerazione.

### 16:30 – 17:00 | Pausa con infusioni ayurvediche

Infusi caldi e riequilibranti per sostenere il flusso dell'energia e nutrire la leggerezza interiore.

[Continua >](#)

11 LUGLIO



## Fluidità ed Emozioni

Lasciarsi fluire con la morbidezza dell'Acqua.

### 17:00 – 18:30 | Asana e Pranayama Terra e Acqua – Riequilibrio Kapha

Una pratica per combinare la stabilità della Terra con la fluidità dell'Acqua, imparando a radicarsi senza appesantirsi e fluire senza perdersi.

### 19:30 – 20:30 | Cena e condivisione

Un pasto serale delicato, seguito da uno spazio di ascolto e scambio consapevole, per integrare le esperienze della giornata.

### 21:00 – 22:00 | Cerchio del Cacao & Riflessioni

Un rituale sacro per aprire il cuore e lasciar scorrere le emozioni più autentiche. Il cacao cerimoniale scalda l'anima, mentre la condivisione porta connessione e trasformazione.

### 22:00 | Riposo e silenzio notturno

La notte accoglie il corpo in uno spazio di silenzio e rinnovamento, lasciando che tutto ciò che è stato mosso si assesti naturalmente.

*Una giornata per immergersi nell'Acqua interiore, sciogliere resistenze e ritrovare la propria fluidità naturale.*





# FUOCO

## Il Cambiamento, la Forza, la Trasformazione

Il fuoco è determinazione, trasformazione ed energia, ma quando Pitta è in eccesso puoi sentirti stressata, irritabile e sempre sotto pressione. Quando manca, invece, puoi provare apatia, mancanza di direzione e bassa motivazione.

### Riequilibrio di Pitta Dosha

In questa fase, attiveremo la forza interiore e la passione con:

- ✓ **PRATICA DI HOT YOGA SONORIUM** per accendere la volontà e la determinazione
- ✓ **MEDITAZIONE** per bruciare i vecchi schemi e abbracciare la trasformazione
- ✓ **PRANAYAMA DEL FUOCO** per risvegliare il metabolismo e il potere personale
- ✓ **ASANA SPECIFICHE** per stimolare l'energia e la forza interiore
- ✓ **MASSAGGIO TERAPEUTICO** per rilasciare tensioni e aumentare la vitalità
- ✓ **BAGNO SONORO e terapia vibrazionale** per attivare il calore interno
- ✓ **RITUALE DEL FUOCO** per lasciare andare il passato e riequilibrare acqua e fuoco
- ✓ **MANTRA** per espandere la forza e l'energia del fuoco interiore

**Obiettivo: Bruciare ciò che non ti serve più, risvegliare la tua energia e ritrovare passione e direzione nella tua vita.**

# 12 LUGLIO



## Energia e Trasformazione

Per accendere il tuo potere interiore

### 09:00 – 09:30 | Teoria dell'Elemento Fuoco

Il Fuoco è energia, volontà e trasformazione. Scopriamo come il suo potere può essere alleato o nemico, e come possiamo equilibrarlo per vivere con passione senza bruciarsi.

### 09:30 – 11:00 | Meditazione e Hot Yoga Sonorium – Elemento Fuoco

Un flusso dinamico e potente, dove il calore e il suono attivano l'energia interiore, sciogliendo le rigidità e amplificando la determinazione. Il corpo si muove con intenzione, il respiro alimenta la trasformazione, la mente si focalizza sulla propria forza.

### 11:00 – 12:00 | Pausa & Detox Drink

Un momento per rinfrescare il corpo con un drink ayurvedico depurativo, che aiuta a bilanciare il calore interno e a purificare l'organismo.

### 12:00 – 13:30 | Scoprire il proprio dosha e il suo equilibrio

Ogni persona ha un'energia unica. Esploriamo il nostro dosha, imparando a riconoscere come il Fuoco influisce su di noi e come armonizzarlo attraverso pratiche quotidiane.

### 13:30 – 15:00 | Pranzo consapevole & tempo libero

Un pasto bilanciato per nutrire il corpo senza sovraccaricarlo, seguito da tempo libero per integrare le esperienze della mattina e permettere all'energia di fluire.

### 15:30 – 16:30 | Massaggio Fuoco & Bagno sonoro con strumenti del Sonorium

Un massaggio energizzante che stimola la circolazione e riattiva il metabolismo, accompagnato da suoni vibranti e avvolgenti come il Gong a Piastra, Pulse Tubes e Metallofono, che risvegliano forza e vitalità interiore.

[Continua >](#)

# 12 LUGLIO



## Energia e Trasformazione

Per accendere il tuo potere interiore

### 16:30 – 17:00 | Pausa con infusioni ayurvediche

Bevande rinfrescanti e riequilibranti per calmare il Fuoco e favorire una trasformazione armoniosa.

### 17:00 – 18:30 | Asana e Pranayama Acqua e Fuoco – Riequilibrio Pitta

Un'esplorazione del dualismo tra il Fuoco che attiva e l'Acqua che calma, attraverso asana e tecniche di respirazione che bilanciano la determinazione con la fluidità.

### 19:30 – 20:30 | Cena & Mindful Eating

Un pasto serale leggero per accompagnare il processo di trasformazione senza appesantire il corpo, gustato con consapevolezza e gratitudine.

### 21:00 – 22:00 | Rituale del Fuoco & Meditazione sulla Trasformazione

Un potente rituale per lasciare andare ciò che non serve più, alimentando con il Fuoco nuove intenzioni. Davanti alla fiamma, respiriamo il coraggio di trasformarci, lasciando che il calore bruci le paure e illumini il cammino.

### 22:00 | Riposo e silenzio notturno

Dopo l'intensità della giornata, il corpo si rilassa, la mente si acquieta, e il Fuoco interiore continua a brillare con equilibrio e forza.

*Una giornata per risvegliare la tua energia, trasformare l'inerzia in azione e accendere la tua luce interiore.*



# ARIA

La Libertà, l'Espansione, la Leggerezza

L'aria è leggerezza, creatività e ispirazione, ma quando Vata è in eccesso ti senti agitata, ansiosa e dispersa, mentre quando è carente puoi provare stagnazione mentale e senso di vuoto.

## Riequilibrio di Vata Dosha

In questa ultima fase, ci apriremo alla connessione con lo spazio e la libertà interiore con:

- ✓ **PRATICA DI HOT YOGA SONORIUM** per espandere l'energia e la leggerezza
- ✓ **MEDITAZIONE** per liberare la mente e aprirsi a nuove possibilità
- ✓ **PRANAYAMA DELL'ARIA** per ritrovare focus e chiarezza mentale
- ✓ **ASANA SPECIFICHE** per migliorare la mobilità e la leggerezza del corpo
- ✓ **MASSAGGIO TERAPEUTICO** per stimolare la circolazione e favorire il rilassamento profondo
- ✓ **BAGNO SONORO e terapia vibrazionale** per espandere la percezione e la consapevolezza
- ✓ **CERIMONIA DEL KER KER** per liberare il corpo da tensioni profonde e riequilibrare aria e spazio
- ✓ **MANTRA** per armonizzare il respiro e l'energia sottile

**Obiettivo: Ritrovare equilibrio mentale, creatività e leggerezza, liberandoti da schemi di ansia e agitazione.**





# ETERE

## L'Origine, lo Spazio, la Connessione con il Tutto

L'Etere è il principio da cui tutto nasce e in cui tutto ritorna. È l'elemento più sottile, l'invisibile che contiene il visibile, lo spazio infinito che permette alla materia di esistere, il silenzio tra i suoni, la pausa tra i respiri, la connessione tra i pensieri.

Senza Etere, gli altri elementi non potrebbero manifestarsi: la Terra non avrebbe spazio per esistere, l'Acqua non potrebbe scorrere, il Fuoco non potrebbe bruciare, l'Aria non potrebbe muoversi. È la matrice universale, il contenitore sacro in cui l'energia si muove e prende forma.

## Bagno di Suoni nel Sonorium

### Un'esperienza immersiva di armonizzazione e riequilibrio

Il **Bagno di Suoni nel Sonorium** è un'esperienza profonda di rilassamento e trasformazione, in cui il corpo e la mente vengono avvolti dalle vibrazioni di strumenti unici, progettati per entrare in risonanza con il nostro sistema energetico.

### Un Viaggio Sensoriale e Vibrazionale

Appena entri nello spazio del Sonorium, ti ritrovi immerso in un ambiente avvolgente, un santuario sonoro dove il tempo sembra rallentare e il corpo può finalmente lasciarsi andare. Adagiato su un lettino vibrazionale (**Nidranantar™ Sound Healing Bed**), il tuo corpo percepisce direttamente le onde sonore, trasportandoti in uno stato di rilassamento profondo, simile a quello tra il sonno e la veglia.

Nel corso della sessione, il suono si diffonde nello spazio e dentro di te, attraversando ogni cellula del corpo e riequilibrando il flusso energetico. Ogni strumento viene suonato con un'intenzione specifica, guidando un viaggio attraverso le diverse dimensioni dell'essere.

# 13 LUGLIO



## Leggerezza ed Espansione

Un giorno per liberarsi ed espandersi

### 08:00 – 08:30 | Teoria degli Elementi Aria e Spazio

L'Aria è libertà, movimento, intuizione. Lo Spazio è il contenitore di ogni possibilità. Scopriamo come questi elementi influenzano il corpo e la mente, imparando a radicarci nella leggerezza senza perderci nell'instabilità.

### 08:30 – 10:00 | Hot Yoga Sonorium – Elemento Aria

Una pratica che porta fluidità, apertura e leggerezza, con movimenti che espandono il corpo e la percezione. Il suono del Sonorium accompagna ogni respiro, guidando verso una sensazione di elevazione e libertà interiore.

### 10:00 – 11:00 | Pausa & Detox Drink

Un momento per integrare la pratica con un drink riequilibrante, che purifica e sostiene il flusso dell'energia.

### 11:00 – 12:00 | Massaggio Aria & Bagno Sonoro con strumenti del Sonorium

Un massaggio che lavora sulla leggerezza e il respiro, mentre il suono delle campane tubolari, dello Swinging Chime e del Sound Wing porta la mente in uno stato di espansione e apertura totale.

### 12:00 – 12:30 | Pausa & Detox Drink

Un altro momento di riequilibrio per lasciare sedimentare l'esperienza e prepararsi alla sessione successiva.

### 12:30 – 14:00 | K.E.R. Kundalini Emotional Release

Un'esperienza di rilascio profondo delle emozioni attraverso il movimento, il respiro e il suono. Il corpo si libera da blocchi e tensioni, permettendo all'energia vitale di scorrere liberamente e senza limiti.

### 14:00 – 14:30 | Cerchio di Chiusura & Riflessioni Finali

Un momento per raccogliere le esperienze vissute, condividere intuizioni e connettersi con l'essenza più profonda di sé stessi.

*Un ritiro che ti farà vivere gli elementi nel corpo, nel respiro e nel suono, portandoti in un viaggio di trasformazione totale.*



RITIRO YOGA THERAPY DETOX

# ALCHIMIA



Per Info e iscrizioni:



347 013 9918



eventi@yogaexperience.it