



# **Buone Vacanze**

**Ritiro estivo Yoga-Pilates  
21-25 Agosto 2026  
"Powerhouse & Prana:  
La Forza del Centro"**

# Lezioni

Ritrova il tuo asse, ricarica la tua energia. In questo ritiro unico, fonderemo la precisione tecnica del Pilates con la saggezza millenaria dello Yoga, mettendo al centro l'origine di ogni movimento: il tuo core. Non sarà solo una vacanza, ma un percorso di trasformazione profonda:

- **Intensità e Consapevolezza:** Fino a 4 ore di lezione quotidiane per sfidare i tuoi limiti e affinare la tua tecnica.
- **Stabilità e Respiro:** Lavoreremo sulla forza del Powerhouse per sostenere il corpo e sull'espansione del Prana per liberare la mente.
- **Equilibrio di Agosto:** Cinque giorni dedicati a costruire una struttura fisica solida e una presenza mentale vibrante.

"Il centro non è solo un punto nel corpo, ma il luogo da cui nasce la tua forza più autentica."



# Attività

**Il Ritmo del Ritiro: Rigenerazione e Condivisione**

Oltre alla pratica intensa e alle escursioni, il ritiro offre momenti di svago e nutrimento. La "Forza del Centro" si coltiva anche attraverso il riposo e il gioco condiviso.

**Relax in Piscina:** Ogni giorno avrai tempo per decontrarre i muscoli e ricaricarti sotto il sole di agosto.

**Sotto le Stelle:** Al calare del sole, l'atmosfera si fa intima per nutrire insieme la mente e lo spirito:

- **Filosofia Orientale:** Incontri sulle radici dello Yoga per portare la consapevolezza nella vita quotidiana.
- **Jam di Acroyoga:** Momenti di puro gioco per sperimentare equilibrio, fiducia e forza del core in relazione agli altri, in un clima di gioia e supporto.

# nei dintorni

**GUBBIO a 25 minuti**

**GROTTA a 25 minuti [www.grottamontecuccio.umbria.it](http://www.grottamontecuccio.umbria.it)**

**GROTTE a 40 minuti [www.frasassi.com](http://www.frasassi.com)**

**TERME a 40 minuti [www.termedifrasassi.it](http://www.termedifrasassi.it)**

**TERME a 50 minuti [www.villavalentinaspaspa.it](http://www.villavalentinaspaspa.it)**

**RAFTING a 75 minuti [www.raftingnomad.com](http://www.raftingnomad.com)**



# Gli Insegnanti

Claudio - L'Anima Atipica del Centro

## Claudio



Se cercate il solito insegnante di yoga tutto incenso e silenzi, preparatevi a ricredervi. Claudio è quello che definireste un "insegnante atipico": carismatico, divertente e con la battuta pronta, ma non fatevi ingannare... sulla precisione fisica è un vero meticoloso.

Per lui lo Yoga è stato amore a prima vista, una bussola che lo ha riportato a casa e al presente in un momento di buio. Oggi trasmette quella stessa luce mixando con maestria la precisione tecnica del Pilates (attenzione al suo Double Leg Straight!) e il sentimento profondo dello Yoga, con una predilezione per le torsioni di Parivrtta Janu Sirsasana.

Il suo "Centro"? È fatto di affetti, sorrisi e tempo di qualità con chi ama (animali compresi). Quando non è sul tappetino a ispirare i suoi allievi - che dicono di lui: "ci hai cambiato la vita" - lo troverete a ricaricare le batterie tra una partita alla PlayStation e una camminata rigenerante nei boschi. Al ritiro lo vedrete in prima linea: pronto a esplorare le Grotte del Monte Cucco con spirito dinamico, ma con il costume già pronto per il meritato relax alle Terme di Frasassi.

Marilisa - La Dolcezza che ti sfida (col Sorriso)

## Marilisa

Non lasciatevi ingannare dal suo tono calmo o da quel "sorrisetto innocente" che i suoi allievi hanno imparato a temere... e ad amare.

Marilisa è l'insegnante che vi accoglie con infinita pazienza e gentilezza, per poi portarvi, quasi senza che ve ne accorgiate, a lavorare con un'intensità sorprendente. Come dicono di lei: "Zitta zitta, ti fa dare il massimo".

La sua avventura è iniziata tra risate e verticali, e oggi porta quella stessa energia gioiosa sul tappetino. Adora sfidare la gravità e aprire il cuore con gli Archi, guidandovi in un mix imprevedibile di tecnica e spirito. Per molti è una piccola "guaritrice": non è raro che qualcuno, dopo una sua lezione, esclami sorpreso: "È un miracolo, mi è passato il dolore!".

Il suo "Centro"? È la capacità di restare calma quando il mondo corre e di vivere profondamente ogni istante presente. Per ricaricarsi, cerca il silenzio e la magia di un bagno caldo tra luci soffuse e colori. Inutile chiederle quale sia l'escursione preferita del ritiro: la troverete sicuramente alle Terme, immersa nell'acqua e nella quiete.



## Claudio

Claudio - Il Paziente "Matto" (e l'Antidolorifico Umano)



Dimenticate la seriosità di un intervento chirurgico: per Claudio, se sul tappetino non si ride, non si sta davvero praticando. Fin dalla sua prima lezione si è chiesto perché il mondo del benessere dovesse essere così grigio, e da allora la sua missione è rimasta la stessa: portare gioia, originalità e una pazienza infinita in ogni sessione.

Si definisce un "pazientissimo matto", un insegnante instancabile capace di rendere semplice anche l'esercizio più ostico. Non a caso, i suoi allievi lo considerano una fonte d'ispirazione costante e, addirittura, un "antidolorifico naturale": la sua guida è così efficace da far dimenticare ogni tensione. Preparatevi a un mix imprevedibile di energia, influenzato dal momento e dalle congiunzioni astrali, dove il mitico Hundred del Pilates diventerà il vostro migliore amico (o la vostra sfida preferita).

Il suo "Centro"? È una linea retta verso l'obiettivo. Per lui, avere centro significa agire con determinazione, senza lasciarsi distrarre dal rumore esterno. Quando non insegna, lo troverete a camminare nel verde a ritmo di musica o accoccolato sul divano tra gatti e copertine. In questo ritiro sarà la vostra guida tra l'adrenalina pura del rafting e il silenzio misterioso delle grotte: l'equilibrio perfetto tra spirito d'avventura e pace interiore.

# Gli Insegnanti

Federico - Il "Saggio Spremitore" di Consapevolezza

## Federico



Preparatevi: i suoi allievi lo definiscono spesso "crucele" o addirittura "sadico". Ma la verità è che Federico ha un obiettivo nobile: spremervi come limoni per portarvi oltre i vostri limiti quotidiani. La sua missione non è la fatica fine a se stessa, ma il risveglio di quella "percezione dormiente" che abbiamo del nostro corpo, per trasformarla in una presenza pienamente consapevole.

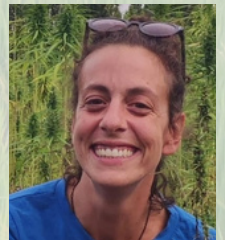
Lui stesso ha iniziato il suo viaggio sospendendo ogni giudizio davanti alla novità, lasciandosi conquistare dal benessere profondo provato dopo la sua prima lezione. Oggi trasmette quella stessa determinazione, guidandovi con passione anche attraverso le resistenze più dure (tremate davanti ai suoi balancing, specialmente Maksikanagasana!), ma sapendo anche come condurvi a un rilassamento così profondo che vorrete registrarlo per portarlo a casa.

Il suo "Centro"? È la sua famiglia. Padre di quattro figli, ha imparato l'arte dell'equilibrio sostenendo e accogliendo le esigenze di tutti, ogni giorno. Quando non è impegnato a sfidare i vostri muscoli o a cucinare per la sua numerosa "tribù", ricarica le pile con il calore di un bagno profumato. Non sorprende che la sua tappa del cuore in questo ritiro siano le Terme: il premio perfetto dopo aver dato tutto sul tappetino

Marika - Il Sorriso che ti sposta i Limiti

Per Marika, lo Yoga non è stato un lungo corteggiamento, ma un vero colpo di fulmine. Da quel primo istante, ha fatto della connessione tra corpo e mente la sua missione, portando sul tappetino uno stile che i suoi allievi definiscono "solare ma deciso". È quella guida che ti sorride mentre ti invita a tenere la posizione un respiro in più, con la fermezza di chi sa esattamente cosa puoi raggiungere. Il suo "Centro"? Non è un punto fermo, ma un atto di coraggio: l'equilibrio dinamico tra il cadere e l'andare avanti. Questa filosofia si riflette nelle sue lezioni, dove non ha paura di proporre sfide come Hanumanasana (la spaccata), l'esercizio che ama di più insegnare, incurante degli sguardi di sfida dei suoi studenti! Schiva e modesta sui complimenti ricevuti - preferisce che sia la pratica a parlare per lei - Marika è una ricercatrice di silenzio. Quando ha bisogno di ricaricare il suo Powerhouse interiore, la troverete immersa nell'isolamento della natura, lontano dal caos cittadino. Non sorprende, quindi, che non veda l'ora di perdersi tra i sentieri del Monte Cucco e il fascino delle Grotte: per lei, ogni passo fuori dalla città è un ritorno all'essenziale, al centro di tutto.

## Marika



# Special Guests

## Annalisa



Mi chiamo Annalisa Labricciosa e insegno Hatha yoga da circa 12 anni. Ho iniziato i miei studi nel 2012 presso la scuola di formazione Gharba Yoga con il Maestro Roberto Mattei, in questi 2 anni ho approfondito: l'Hatha yoga, il canto dei mantra, il Pranayama e lo yoga nidra con campane tibetane. Ho continuato con corsi di aggiornamento e insegnamento diretto in studi, palestre e centri per disabili.

Ho sperimentato diversi approcci allo yoga, imparando che ogni essere umano può praticarlo, con dolcezza Amore e ascolto del proprio corpo. Nelle mie pratiche ogni persona è accompagnata con costanza e cura, affinché

Tutti possano beneficiare di quello che lo Yoga può donare al Mondo: Profonda Pace e Connessione al momento presente fra corpo mente e cuore.  
OM SHANTI SHANTI SHANTI!!

## Lino



Lino Carriero, laureato in Tecniche e Scienze Psicologiche, si è formato nella pratica della Naturopatia e della Consulenza Filosofica. La sua metodologia unisce l'insegnamento dell'uso personale dell' I CHING e le più avanzate pratiche naturopatiche europee e orientali nell'ottica dell'universale connessione armonica tra corpo, mente e spirito. Le sue pratiche hanno trasformato nei suoi consultanti la comprensione del significato di cura nell'arte di prendersi cura di sé. Il suo lavoro con l'I CHING ha tracciato nuove vie per liberare l'incredibile potenziale che risiede dentro tutti noi che conduce al benessere fisico, emozionale, spirituale, mentale e sociale, favorendo obiettivi ispirati e al tempo stesso realistici per vivere delle esistenze più significative, consapevoli e soddisfacenti.

## Sara



Credo che il benessere nasca dall'incontro profondo tra ascolto e vibrazione.

Attraverso lo Yoga ho imparato a dialogare con il corpo; attraverso le Campane Tibetane ho scoperto la forza trasformativa del silenzio.

Nelle mie sessioni unisco il movimento consapevole alla terapia sonora per creare uno spazio sacro dove il respiro si fa ponte e il suono diventa cura. Ti

accompagno in un viaggio di ritorno a te stessa, integrando la consapevolezza fisica e la potenza delle vibrazioni: è un invito a fermarti, respirare e lasciarti attraversare da un'esperienza che parte dal corpo per raggiungere la tua essenza più profonda.

Il mio obiettivo è aiutarti a ritrovare il tuo centro e la tua armonia naturale, un respiro alla volta.

# Location

La Location: Borgo Umbro

**Un rifugio sospeso tra Cielo e Terra**

Nel cuore pulsante del Parco del Monte Cucco, sorge un antico borgo medievale restaurato con amore, dove il tempo sembra essersi fermato per permetterti di ripartire da te. Borgo Umbro non è solo una struttura, ma un vero e proprio ecosistema di pace, ideale per staccare la spina e riconnettersi con il proprio asse interiore.

**Pietra e Silenzio:** Camminare tra i vicoli del borgo significa poggiare i piedi su fondamenta solide, proprio come il Powerhouse che costruiremo insieme.

**Orizzonti Infiniti:** La vista mozzafiato sulle colline umbre è l'invito perfetto per espandere il proprio Prana e respirare a pieni polmoni.

**Il Cuore del Relax:** La splendida piscina panoramica sarà il tuo spazio di rigenerazione quotidiana, un angolo di azzurro dove lasciar fluire le fatiche della pratica e goderti il sole di agosto.

"Esistono luoghi che hanno il potere di riportarti a casa. Borgo Umbro è uno di questi."

**Perché abbiamo scelto Borgo Umbro?**

Perché per lavorare sulla forza interiore serve un ambiente che ispiri stabilità. Qui, lontano dal rumore delle città e immersi in una natura potente e selvaggia, ogni sessione di Yoga e Pilates acquista una profondità diversa. La cucina del Borgo, legata ai prodotti del territorio, nutrirà il tuo corpo con la stessa cura che noi metteremo nella pratica.

## Radici



## Respiro



## Flusso

# Edizioni precedenti

**Dicono di noi:**

**L'esperienza dei partecipanti**

**"Tornando a casa mi sono sentita rigenerata fisicamente e mentalmente. Ho scoperto che nella vita di tutti i giorni spesso dimentico di ascoltare il mio corpo; porto nel cuore l'affetto reciproco che si crea tra noi partecipanti."**

**— Simonetta**

**"Un'immersione necessaria e benefica. L'energia positiva del gruppo amplifica la ricchezza della pratica. Porto nel cuore il silenzio della mattina, le risate a cena e il relax 'super wow' alle terme."**

**— Patrizia**

**"Ho scoperto di essere in grado di fare molte cose che non credevo possibili! Mi sono sentita in pace, circondata da un panorama che trasmetteva solo serenità."**

**— Silvia**

**"Recupero di calma, silenzio e respiro. La scoperta più bella? Più pratici e meglio ti senti: il corpo ti ringrazia. È un bellissimo modo di stare insieme, con discrezione, gentilezza e rispetto."**

**— Emanuela**

**"Sono tornato con una maggiore consapevolezza di dove posso migliorare. Nonostante i miei 110 kg, ho scoperto di poter essere mobile e fluido. E le cene... indimenticabili!"**

**— Valerio**

**"Sono tornata a casa con un profondo senso di soddisfazione. Questo ritiro mi ha ricordato quanto sia vitale mantenere costante l'allenamento, sia fisico che mentale, per stare bene davvero. Ma il regalo più grande è stato far parte di un gruppo di persone splendide."**

**— Rosanna**



# Edizioni precedenti



**"Sono stati giorni fondamentali per ritrovare la strada, recuperare la forza e tornare a credere in me stessa. Cose che la vita di oggi ti fa perdere facilmente. Porto nel cuore il brindisi finale con vecchi e nuovi amici."**

**— Roberta**

**"Sono tornata serena e rilassata (anche se con la flessibilità di un tronco e la forza di un elefante!). Mi restano negli occhi il verde della natura, il silenzio e la bellezza di condividere il benessere con gli altri."**

**— Nadia**



**"Una sensazione di pace assoluta. Il contesto naturalistico in cui eravamo immersi mi ha permesso di tornare a casa completamente rigenerata e rilassata."**

**— Marina**

**"Mi sono sentito parte di qualcosa, 'accomunato' agli altri. Ho scoperto la bellezza di supportare i compagni nella pratica e porto con me i momenti di confronto e le domande che ci siamo scambiati."**

**— Andrea**

**"Al rientro mi sono sentita come un piccolo bocciolo. Grazie al ritiro ho ottenuto un ritrovato senso di equilibrio e porto nel cuore l'emozione profonda di aver visto l'alba e di essermi commossa per tanta bellezza."**

**— Maria Rita**

**"Se dovessi scegliere una parola per questo ritiro, sarebbe 'Presente'. Mi sono sentita finalmente centrata e in ascolto. Ho scoperto che è possibile percepire il contatto del cuore con gli altri organi: un'emozione fortissima che non dimenticherò. E nel cuore porto anche le cene: cibo sano, chiacchiere e riflessioni profonde con il gruppo."**

**— Rita**



# Quote di Partecipazione

Investi sul tuo Centro: Quote di Partecipazione

Scegli la tua soluzione di soggiorno a Borgo Umbro. Prima prenoti, più risparmi: premia la tua voglia di benessere con i nostri sconti progressivi.

	EARLY BIRD -30% Entro Maggio	Sconto -20% Entro Giugno	Sconto -10% Entro Luglio	Prezzo Pieno Entro Agosto
Uso Singola	€ 640	€ 731	€ 823	€ 914
Matrimoniale	€ 588	€ 672	€ 756	€ 840
Tripla	€ 550	€ 628	€ 707	€ 785
Quadrupla	€ 539	€ 616	€ 693	€ 770

Le quote si intendono a persona per l'intero pacchetto di 5 giorni / 4 notti.

Cosa include la tua quota:

- 🧑‍🎓 Full Practice: Oltre 15 ore di lezione (Yoga, Pilates, Filosofia e Acroyoga).
- 🏠 Soggiorno: 4 pernottamenti presso l'antico Borgo Umbro.
- 🔍 Colazioni & Cene: 4 colazioni vitali e 4 cene conviviali (bevande incluse).
- 🌊 Relax: Accesso alla piscina panoramica e agli spazi del Borgo.

Cosa non è incluso:

- 🍽️ Pranzi: Liberi (per favorire le escursioni o il relax in autonomia).
- 🗺️ Escursioni: Grotte, Rafting e Terme (facoltative, da saldare in loco).
- 🚗 Spostamenti: Viaggio da/per la struttura.

Prenota il tuo posto

Per garantire un'esperienza di alta qualità e un'assistenza costante durante le lezioni, i posti sono limitati.

Contattaci oggi stesso per bloccare la tariffa più vantaggiosa!

## Come finalizzare la prenotazione

La prenotazione si intende finalizzata dopo il versamento di € 200 al Borgo Umbro

INTESTAZIONE: AZIENDA AGRARIA PALLUCCA RICCARDO

BANCA: BPER Filiale: Piazza Garibaldi 06023 Gualdo Tadino (PG)

IBAN: IT31M0538738470000042134306

CAUSALE: Acconto Gruppo Yoga 21-25 agosto, (Nome) (Cognome), camera (Singola/Matrimoniale/Tripla/Quadrupla)

Una volta effettuato il BONIFICO inviare una copia all'agriturismo all'indirizzo email : [info@borgoumbro.it](mailto:info@borgoumbro.it) oppure tramite WHATSAPP 3482826123 e a uno degli organizzatori: Claudio: 3204410562 o Federico: 3889043047

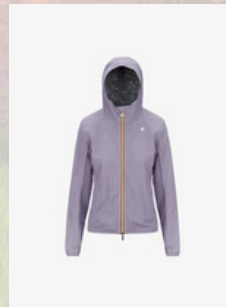


# Cosa mettere nello zaino "Powerhouse & Prana"

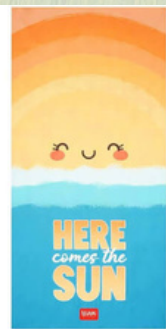
- **Per la pratica: Tappetino, due mattoncini (o un cuscino), abbigliamento comodo a strati (agosto in Umbria regala serate fresche!).**



- **Per l'avventura: Scarpe da trekking o con suola scolpita (Grotte/Monte Cucco), un k-way leggero.**



- **Per l'acqua: Costume da bagno (fondamentale per Piscina, Rafting e Terme!), ciabatte e telo mare.**



- **Extra: Un taccuino per appuntare riflessioni durante le lezioni di filosofia, crema solare e... tanta voglia di metterti in gioco!**

