

YOGA E HANDPAN RETREAT



6 · 8 Febbraio

Un weekend di ascolto
profondo del corpo, percezione
del respiro e corso di handpan



con Riccardo Mollo e Francesca Nobili

RETREAT MONFERRATO

Benvenuti in un luogo che è nato come una visione tra le mura di un antico monastero nel Piemonte e che si è evoluto in un luogo dove trovare tempo per sé ed equilibrio.

Un centro creato per condividere ispirazione e passione in tutti i diversi ambiti del benessere e per accompagnare i nostri ospiti nel loro percorso di crescita personale.

Il nostro weekend sarà dedicato alla ri-connessione con noi stessi e con l'altro praticando yoga e imparando a suonare l'handpan.

con Riccardo Mollo
e Francesca Nobili



COSA FAREMO?

Pratiche Yoga

Lezioni di Handpan

Pratiche somatiche

Meditazione

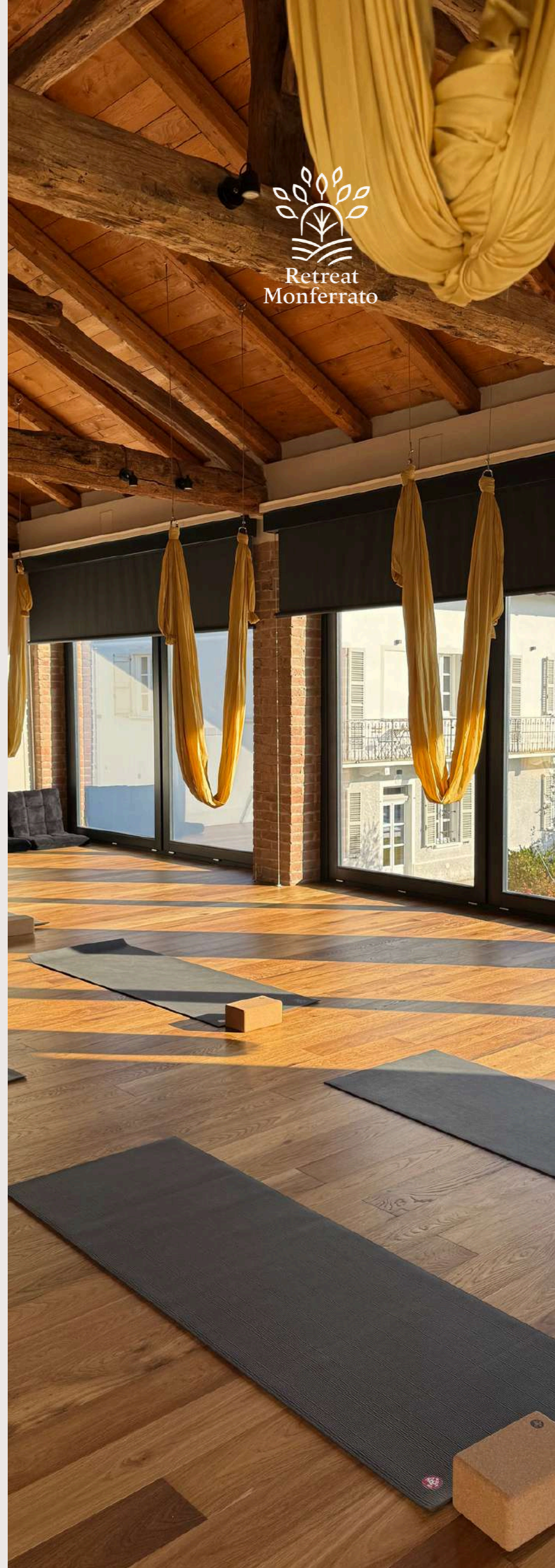
Reading Lab

Journaling

Bagno sonoro

SPA

con Riccardo Mollo
e Francesca Nobili



YOGA E HANDPAN RETREAT

Potrai arrivare venerdì sera (notte offerta da noi) o sabato mattina.

SABATO 7 FEBBRAIO

10-11: Yoga e pranayama

11-11.15: Break

11.15-13.15: Lezione di Handpan

13.15-14.15: Pranzo

14.30-15.15: Meditazione e sound bath

15.15-17.15: Lezione di Handpan

17.15-17.30: Break

17.30-18.15: Yoga Nidra e handpan

18.15-19.45: Relax e SPA

19.45-21: Cena

21-22: Relax: journaling, reading lab e concerto

con Riccardo Mollo
e Francesca Nobili



YOGA E HANDPAN RETREAT

DOMENICA

7.30-9: Pratica di yoga dolce
all'alba e canto di mantra

9-10: Colazione

10-12: Lezione di Handpan

12-13.30: Pranzo

13.30-14.30: Relax/Spa

14.30-15.30: Lezione di
Handpan

15.30-16.30: Yin Yoga +
handpan

16.30-17.15: Elemental Dance
e sessione insieme di
Handpan

17.15-17.30: Cerchio di
chiusura e condivisioni

con Riccardo Mollo
e Francesca Nobili



COSTI

- **Solo retreat** (Yoga + Handpan): 175 € (early bird fino al 15.1 o porta un amico), poi 200 €
- **Retreat e hospitality** (pensione completa):
 - 360 € yurta (bagno ensuite o bagno esterno)
 - 380€ doppia (bagno ensuite o condiviso)
 - 400€ singola (bagno condiviso)

In Early bird tutti i pacchetti hanno uno sconto di 25€

-
- **Solo Retreat e pasti:** 300€
 - SPA inclusa (bagno turco, sauna, jacuzzi)
 - Possibilità di prenotare massaggi ad un costo extra



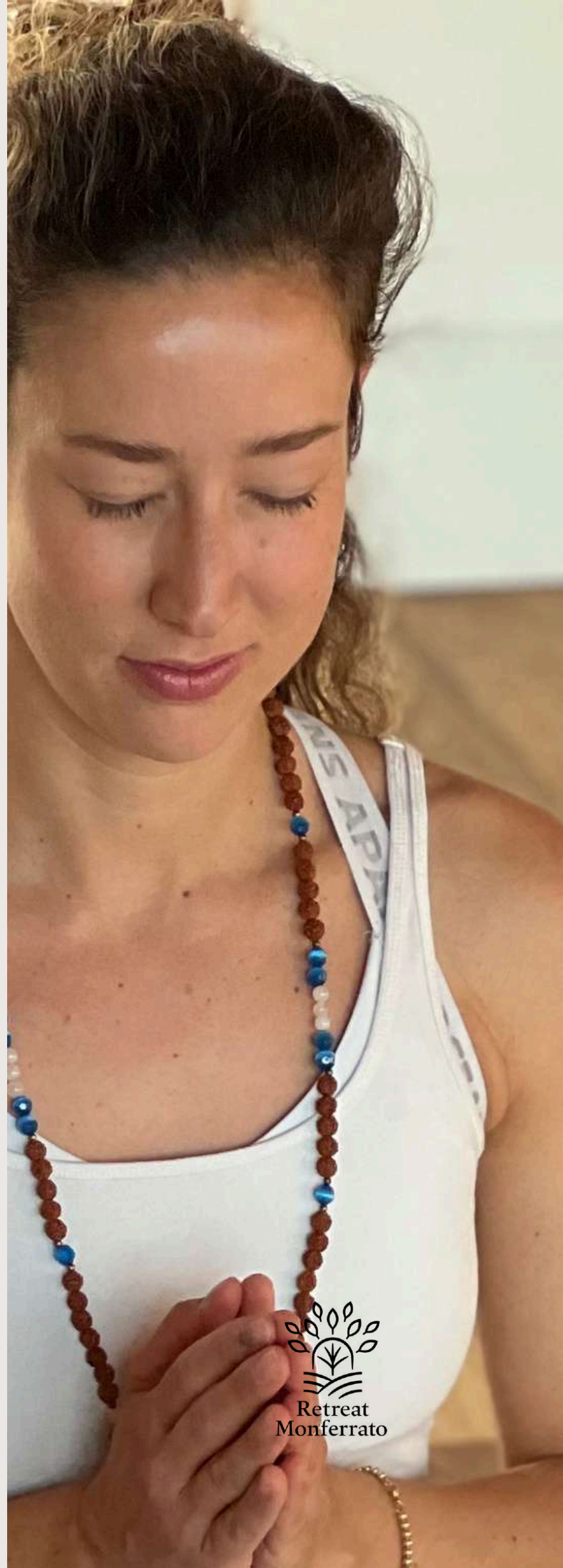
con Riccardo Mollo
e Francesca Nobili

CHI TI ACCOMPAGNERÀ

Francesca Nobili

Praticante e insegnante di Hatha Yoga. In continua ricerca ed evoluzione, lo yoga e il movimento mi hanno permesso di esplorare in profondità il nostro sistema mentecorpo. L'invito costante che faccio è di non smettere mai di esplorare ed esplorarsi. Non serve andare lontano, tutte le risposte sono dentro di noi.

Il nostro corpo fisico ed energetico è un veicolo di liberazione, sta a noi scoprire in che modo raggiungerla.



CHI TI ACCOMPAGNERÀ

Riccardo Mollo

Musicista e insegnante
con oltre 17 anni di
esperienza, guida gli
studenti in un percorso
che unisce suono,
consapevolezza e crescita
personale.









A woman with long, curly brown hair, wearing a white long-sleeved top and a beaded necklace, is sitting and smiling. A man with a beard and glasses, wearing a blue and white floral shirt, is standing and playing a large brass instrument. In the background, another large brass instrument is visible. The text is overlaid on the image.

Pace è trovare e rispettare il proprio ritmo.

**Ti aspettiamo,
Francesca e Riccardo**

in collaborazione con Retreat Monferrato