

**Villa il Poggiale**, la dimora storica immersa nelle colline del Chianti, avvia il proprio calendario di appuntamenti autunnali con il **Ritiro Yoga e Ayurveda dall'8 al 12 novembre 2015**. Aperto al pubblico e a cura delle insegnanti Federica Ronchi e Cecilia Arioli, il Seminario propone un **ricco programma all'insegna del benessere**, della **cura della persona** e del **relax**.

Si vedrà come lo **Yoga** e l'**Ayurveda**, le due scienze sorelle, si completino e compenetrino a vicenda per un vero e proprio **effetto terapeutico**. Sarà possibile assaporare il **Ristorative Yin Yoga**, una pratica lunare morbida ma efficace allo stesso tempo volta all'ascolto e al recupero delle energie e al rilascio delle tensioni psicofisiche. Verrà inoltre proposto ai partecipanti lo **Yoga Nidra** che letteralmente significa il **sonno Yoga**: una forma di rilassamento guidato molto profondo, addirittura molto più efficace del sonno in cui abitualmente siamo soliti scivolare ogni notte.

Il tutto "condito" da un menù studiato ad hoc dalla cuoca di Villa il Poggiale e da **pause rigenerative nei dintorni** alla scoperta delle belle passeggiate che lambiscono le colline del Chianti.

Il tutto si inserisce in maniera naturale in un nuovo modo di concepire la vacanza che porta con sé un particolare **modello di ospitalità**: arriva in Toscana la vacanza **DeluxePartout**. Come il **passepartout**, ti vengono **consegnate le chiavi** di un posto unico, simbolo e tesoro di tutto ciò che il nostro Paese rappresenta: bellezza, piacere, bontà, saper vivere. Una residenza di famiglia nella quale il **lusso** non è dichiarato ed è **accessibile** a tutti. Per respirarlo senza ostentazioni: semplicemente **sobrio**, familiare e **garbato**. Quello che si nasconde nei dettagli, nella capacità di **farti sentire a casa** in un mondo fatto di attenzioni e cura, perché sei un ospite di famiglia.



**Per informazioni e iscrizioni**

Federica Ronchi 333/6858451,  
email federicaronchi1@gmail.com oppure  
villailpoggiale@villailpoggiale.it. Le iscrizioni sono aperte  
fino a sabato 31 ottobre 2015.

**Sito web: [www.villailpoggiale.it](http://www.villailpoggiale.it)**