

ESPERIENZA BEN-ESSERE YOGA



fondere l'arte dello YOGA e dell'Ayurveda
Agosto 2026 - 7-10-14 giorni

Jamuna Devi

Roberto Caiti

AGOSTO 2025 | 7 - 10 - 14 GIORNI | DATE FLESSIBILI

Unisciti a
Yamuna Devi & Roberto Caiti
per un unico e speciale
Seminario di Yoga
Esperienziale



con modalità di guarigione
per portare maggiore
intuizione e consapevolezza

CONNETTERSI ALLA PROPRIA ESSENZA | IL MODO SANO DI ESSERE SE STESSI | L'INIZIO DEL CAMBIAMENTO

Yamuna Devi

YOGA TEACHER - MASSAGE THERAPIST

Spirito libero, mentore, mentalità aperta, guaritrice, formatrice di insegnanti di yoga, massaggiatrice, danzatrice, facilitatore di gruppi, viaggiatrice del mondo, artista marziale, facilitatrice di circoli femminili, guida alla meditazione, ricercatrice olistica e dell'arte del movimento, appassionata di guarigione e autorealizzazione, ma soprattutto un essere umano semplice, umile e orientato al cuore. Cresciuta in una famiglia di Yogi con un padre Indiano e una madre Inglese che le ha insegnato tutto sulla spiritualità e la filosofia Indiana nella città di Londra. Fin da piccola ha avuto una grande passione per imparare e scoprire tutto ciò che il mondo ha da offrire.

Ha trascorso tutta la sua vita esplorando molti stili di danza, arti marziali, meditazione, modalità di autoguarigione e yoga senza perdere la passione e la devozione per la sua crescita personale. Il movimento è vita, la vita è un viaggio e tutto ciò che voglio è condividere con il mondo e con coloro che sono aperti a imparare modi per guarire, trasformare e crescere. Faccio del mio meglio per creare uno spazio sicuro e amorevole dove tutti coloro che entrano possano sentirsi al sicuro per essere chi sono veramente, trasformarsi ed esplorare la luce e l'oscurità dentro di sé, il tutto circondato da consapevolezza e amore compassionevole. Amo creare ambienti magici di guarigione e tutto ciò che connette corpo, mente e anima.

Attraverso yoga in due sono in grado di trasmettere alle coppie il potere dell'ascolto reciproco aiutandole a scoprire il potere della comunicazione e portando loro un senso più profondo di connessione e gioia. Grazie agli strumenti, ai modi e alle tecniche che ho esplorato e incarnato negli ultimi 14 anni, sono l'essere umano che sono oggi. Grazie a tutte le lezioni apprese dalle relazioni passate, a tutti i miei viaggi in giro per il mondo e a tutte le esperienze che ho vissuto, sono desiderosa di offrire la saggezza ottenuta dal mio cuore più profondo per aiutare tutti gli individui e gli esseri unici che scelgono di incrociare il mio cammino.





Roberto Caiti

YOGA TEACHER - MASSAGE THERAPIST

Maestro di Yoga, Ideatore del metodo "RC Zen Yoga", Terapista Shiatsu, Coach Spirituale, Coach della Salute, Facilitatore di Coppia, Celebrante di Matrimoni, Direttore del Centro Olistico Policrea, Viaggiatore Appassionato, Uomo Multitasking, Ricercatore Spirituale e nel campo delle discipline bio-naturali, appassionato di lingue, cucina, ayurveda e di tutto ciò che riguarda il benessere olistico della persona, ma soprattutto un essere UMANO.

Questa è solo la definizione formale del mio lavoro. La verità è che la mia nascita è avvenuta in Australia. Non la mia nascita biologica, che mi ha messo al mondo sotto il sole dell'Emilia. No, la mia nascita Australiana mi ha portato a confrontarmi con le mie prime lotte, con l'amore, con il desiderio di eccellere, di sfidare me stesso e con la consapevolezza che le asana dello yoga mi avrebbero fornito il collegamento con i miei lati oscuri, permettendomi di affrontarli in una ricerca di auto-scoperta che durerà tutta la vita. È così che sono diventata istruttore di yoga.

Poi, un giorno, è arrivato il momento di tendere la mano all'Altro: una mano che si protende verso il mio prossimo, sentendo la sua Energia, espandendo le mie sensazioni attraverso l'esperienza e praticando una forma più elevata di meditazione reciproca. È così che sono diventato Terapista Shiatsu.

Lo Yoga, lo Shiatsu e tutti gli strumenti acquisiti e poi donati in sinergia con il tutto, sono il mio essere, umanamente e professionalmente, in ascolto attraverso l'energia dell'altro, ascolto come dono da condividere. Il mio modo di offrire i miei servizi per migliorare la vita degli altri attraverso l'autenticità di cui sono capace.

CORPO - MENTE - ANIMA



T e r r a

Corpo

Pratiche di yoga di vari stili per mantenere il corpo forte e flessibile. Trattamenti ayurvedici per disintossicare e ringiovanire il corpo, la pelle, gli organi e le ossa. Verrà servita una dieta ayurvedica e sarete nutriti con pasti sani, oltre a imparare i modi migliori per nutrirvi e creare da soli piatti sani.

Mente

A r i a



Meditazioni quotidiane e visualizzazioni guidate per aiutarvi a lavorare con il potere della mente come strumento piuttosto che come nemico, per riprogrammare i vecchi schemi di pensiero e tutti i blocchi mentali che avete accumulato nel corso degli anni.

A c q u a

Anima

La natura è una medicina per l'anima e immergersi nella splendida natura porterà pace e riposo profondo alla vostra anima. Se vi prendete cura di voi stessi e vi amate un po' di più, la vostra anima sarà più felice.

Per chi é

Questo ritiro yoga è uno strumento meraviglioso per insegnanti di yoga, terapisti, studenti di yoga, professionisti olistici ma anche per tutte le persone che vogliono vivere un'esperienza di riconnessione con la propria essenza come individui.

Finalità

La nostra visione per questo ritiro: Portare guarigione e luce ai nostri clienti e guidarli verso uno stile di vita più sano. Questo ritiro è stato appositamente progettato per fornirvi tutti gli strumenti per nutrire il vostro corpo, la vostra mente e la vostra anima a molti livelli.



Potrete assistere a straordinarie lezioni di yoga in cui potrete immergervi più profondamente nel vostro corpo e creare più spazio, più flessibilità e più forza dall'interno in modo compassionevole. Ci saranno lezioni sulla nutrizione e sul Feng Shui per aiutarvi a introdurre cambiamenti positivi nella vostra vita. Potrete godervi il lavoro sul corpo, come il massaggio Shiatsu e l'Alchimia del tocco (tessuto profondo), per sciogliere le tensioni e sentirvi profondamente rilassati. Potrete gustare cibi deliziosi e nutrienti e immergervi nel potere curativo della natura che vi circonda e che è lì per ispirarvi.

Cosa aspettarsi

Yoga: sarete guidati da due insegnanti e terapisti di yoga di grande esperienza che insegnano con il cuore per rendere la vostra esperienza autentica e potente come desiderate.

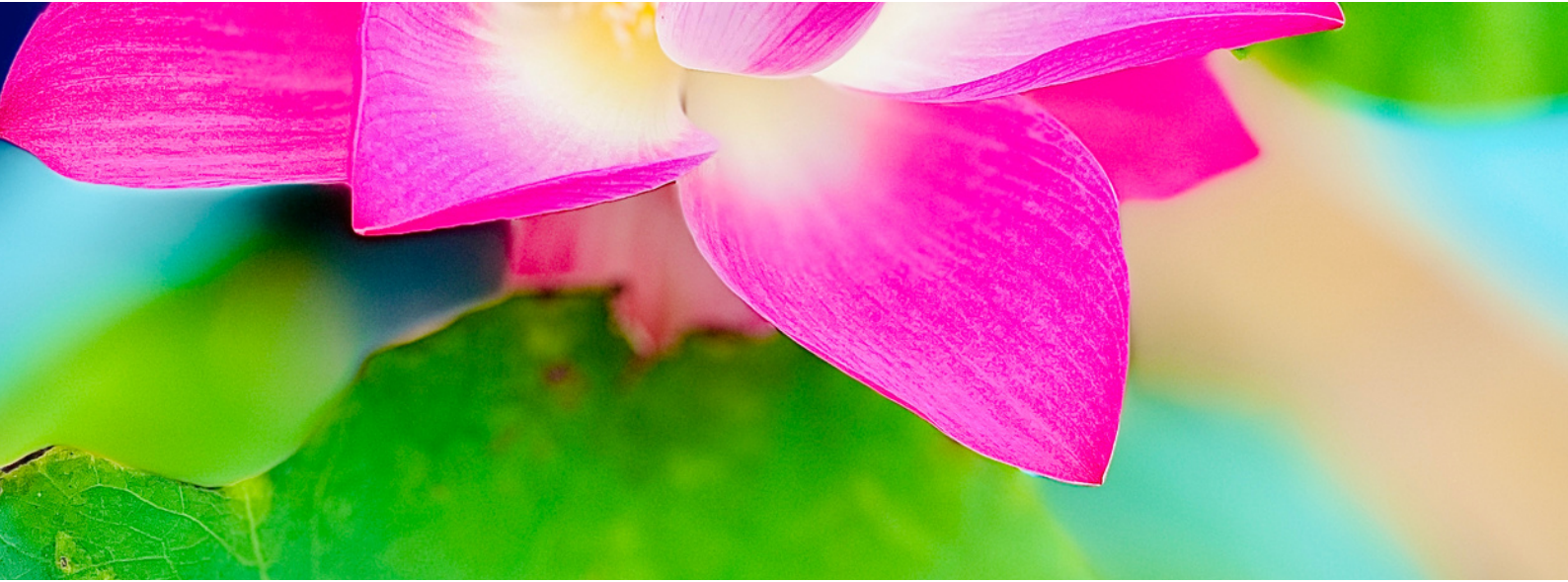
Ayurveda: Soggiornerete in un lussuoso resort ayurvedico e godrete di trattamenti ayurvedici quotidiani. Consultazione gratuita con il medico ayurvedico per scoprire il vostro Dosha.

Meditazione: Sarete accompagnati in diverse tecniche di meditazione per esplorare gli spazi della mente sconosciuti e sviluppare le capacità extrasensoriali insite in noi.

Alimentazione: Ogni giorno cibo ayurvedico delizioso. Consultazione gratuita con il medico ayurvedico per scoprire il vostro Dosha, dove riceverete un menu ayurvedico specifico in base al vostro Dosha e alle vostre esigenze nutrizionali.

Workshop: Ci saranno seminari e workshop su vari argomenti come la nutrizione, l'ayurveda, il feng shui, il massaggio thailandese e i chakra, dove potrete approfondire la vostra saggezza e imparare di più su questi affascinanti argomenti.

Mentorship: Riceverete consulenze per aiutarvi a progettare il vostro ritiro e aggiungere alcune lezioni private o consulenze durante la settimana per personalizzare la vostra esperienza e ottenere il massimo beneficio dal vostro ritiro con noi.



Obiettivi

Questo ritiro è stato **appositamente progettato per fornirvi tutti gli strumenti per nutrire il vostro corpo, la vostra mente e la vostra anima a molti livelli.**

L'incontro tra due esperti insegnanti di yoga e terapeuti che fanno ciò che amano e **condividono con il cuore** tutto ciò che hanno scoperto e imparato nel corso degli anni è **un'opportunità unica per aggiungere valore alla vostra vita o alla vostra professione.**

Essere guidati attraverso pratiche antiche che apriranno la vostra mente e arricchiranno la vostra saggezza, creare nuovi percorsi per **scoprire chi siete e come cambiare la vostra vita in meglio**, vi renderà più autentici e in contatto con la vostra individualità.

Imparare a combinare diverse tecniche per servire meglio il mondo con i vostri talenti e doni **è il valore aggiunto** che otterrete e porterete con voi per il resto della vostra vita.



Siamo entusiasti di invitarvi in questo splendido paradiso dove potrete rilassarvi profondamente e ringiovanire a tutti i livelli.

Crea la tua esperienza di ritiro

Soggiornerete in un lussuoso resort ayurvedico e godrete di trattamenti Ayurvedici quotidiani e di una deliziosa cucina ayurvedica.

Trattamenti Ayurvedici quotidiani e di deliziosi piatti Ayurvedici.

Consultazione gratuita con il medico Ayurvedico per scoprire il proprio Dosha e riceverete un menu Ayurvedico specifico in base al vostro Dosha e alle vostre esigenze nutrizionali.

Due lezioni giornaliere di yoga guidate da Yamuna e Roberto per approfondire la pratica dello yoga e godere del il potere curativo della tradizione dello yoga.

Durante la settimana condivideremo anche workshop condividendo la saggezza sulla nutrizione, il feng shui, l'ayurveda e tutte le diverse tecniche che abbiamo acquisito dopo oltre 20 anni di esperienza nell'insegnamento e nella pratica.

Al vostro arrivo, includeremo una consultazione di 20 minuti con Roberto o Yamuna per aiutarvi a progettare il vostro ritiro e potrete usufruire di alcune lezioni private o consultazioni durante la settimana per personalizzare la vostra esperienza al fine di ottenere il massimo beneficio dal vostro ritiro con noi.

Siamo specializzati in Mentorship per insegnanti di yoga, consulenza Spirituale, Nutrizione (creazione di una dieta), coaching di coppia, massaggio Shiatsu e dei Tessuti Profondi.



AGGIUNGI AYURVEDA / WORKSHOP /
MENTORSHIP PER INSEGNANTI DI YOGA /
COACHING DI COPPIA / COACHING
SPIRITUALE E DI VITA / NUTRIZIONE / FENG
SHUI / MASSAGGIO THAI / CHAKRA /
BAGNO SONORO

Cosa è Incluso

Lussuoso Resort Ayurvedico

7-10-14 notti
presso Somatheeram prima
clinica e resort ayurvedico
internazionale,
Kerala, India.

Due Lezioni Giornaliere di Yoga

Pratiche di yoga
di vari stili
per imparare a mantenere
il proprio corpo forte
e flessibile.

Consultazione Mentoring

All'arrivo 20 minuti di
consulenza
con Roberto o Yamuna
per aiutarvi a progettare
il vostro ritiro.

Trattamenti Ayurvedici Unici

7-10-14 giorni
due ore di trattamenti
ayurvedici giornalieri
per disintossicare e
ringiovanire il corpo.

Mediazioni Serali Circoli di Condivisione

Meditazioni quotidiane
e visualizzazioni guidate.
Circoli di condivisione e
Pratiche di guarigione.

Escursioni Spiaggia - Tempio

Connettersi alla
tradizione,
al patrimonio e
alla natura del
territorio storico.

Pasti Ayurvedici Vegetariani

Deliziosi piatti freschi
preparati giornalmente.
Menu in base al vostro
Dosha e alle vostre esigenze
nutrizionali.

Laboratori Settimanali

Ayurveda / Coaching di
Coppia & Spirituale /
Nutrizione / Feng Shui /
Massaggio Thai /
Chakra / Bagno sonoro.

Trasferimento da/per aeroporto.

Prelievo
dall'aeroporto di
Thiruvanthapuram
Kerala, India
e ritorno.





Domande frequenti

- **Quali stili di yoga vengono insegnati durante il ritiro?**

Nei nostri ritiri yoga offriamo due lezioni di yoga al giorno: Yamuna e Roberto condivideranno il loro stile unico di yoga e sentiranno l'energia del gruppo e ciò che è necessario ogni giorno. In genere offriamo una lezione mattutina di Vinyasa flow, piuttosto attiva e rinvigorente, e una lezione di Yin yoga ristoratore la sera, con un rilassamento più lungo. Entrambe le classi sono adatte a tutti i livelli. Per saperne di più su questi due stili di yoga, consultate la biografia di Yamuna e Roberto.

- **I principianti possono partecipare?**

Sì, i principianti possono partecipare. Abbiamo tutti i livelli di yoga, dai principianti agli avanzati, e i nostri insegnanti modificheranno le lezioni in modo che possiate praticare al vostro ritmo.

- **Qual è la dimensione media di un gruppo?**

In genere, ogni ritiro di yoga è frequentato da 10-15 persone. Questo numero può variare leggermente a seconda del ritiro e della data, ma tendiamo a limitare il numero a 20 persone.

- **Quali tipi di persone partecipano ai ritiri di yoga?**

Le persone che si uniscono a noi provengono da tutto il mondo: dal Regno Unito e da molti altri Paesi europei, dagli Stati Uniti e dal Canada, dall'Australia e dal Sudafrica, solo per citarne alcuni. Accogliamo con piacere chi viaggia da solo: in media circa la metà delle persone che partecipano ai nostri ritiri di yoga viene da sola. Ma anche coppie, amici, fratelli e sorelle: tutti sono i benvenuti e di solito abbiamo una varietà di età che va dai 20 anni fino ai 50 e a volte ai 60! Organizziamo cene di gruppo e gite di un giorno per chi vuole unirsi a noi, ma rispettiamo anche gli spazi di chi ha bisogno di un po' di tempo da solo, fa tutto parte della vacanza.

- **Qual è l'itinerario giornaliero?**

Siamo molto flessibili quando si tratta di orari e itinerari. Abbiamo in programma due lezioni di yoga al giorno e la colazione: questi sono gli unici orari prestabiliti, ma naturalmente tutti sono facoltativi. Il resto della giornata e della serata è completamente a vostra disposizione, noi saremo presenti per offrire idee al gruppo e ci sarà tempo per i vostri trattamenti ayurvedici, le consultazioni e le escursioni. Ecco il nostro programma giornaliero tipico a titolo dimostrativo:

7.30-9.00 Lezione di yoga / Meditazione / Pranayama

9.00-11.00 Colazione

11.00-17.00 Massaggi ayurvedici / Consultazioni / Tempo libero / Spiaggia

17.00-19.30 Lezioni di yoga - Laboratori

Sera Cena / Bagno di suono / Cerchio di condivisione

- **Che tipo di cibo ci sarà durante il ritiro? Ho un'esigenza dietetica specifica, ci saranno delle opzioni?**

Il cibo delizioso è uno dei punti forti dei nostri ritiri di yoga e ci assicuriamo che tutte le esigenze dietetiche e le allergie siano prese in considerazione. A seconda del vostro dosaggio, seguirete una rigorosa dieta ayurvedica. Tutti i pasti saranno a buffet e potrete ordinare cibo extra prescritto dal medico ayurvedico.





- **Viaggio da solo - posso avere la mia stanza privata?**

Molte persone si uniscono ai nostri ritiri di yoga da sole: i nostri ospiti solitari godono di una camera doppia con bagno privato tutta per loro e non hanno bisogno di condividere la stanza.

- **Posso condividere la stanza con qualcun altro?**

Saremo lieti di organizzarlo, anche se la maggior parte delle persone che ci raggiungono da sole sembra gradire la propria camera. Di solito mettiamo in una camera condivisa le persone che viaggiano insieme e ne fanno richiesta specifica - amici, fratelli, coppie, ecc. Tuttavia, se riceviamo richieste da parte di due persone che viaggiano da sole e che desiderano condividere la stanza, possiamo mettervi in una camera condivisa. Vi preghiamo di contattarci se questa è la vostra preferenza.

- **Vorrei venire con qualcun altro che non pratica yoga, è possibile?**

Sì, è possibile venire con qualcuno che non pratica yoga, il prezzo sarebbe inferiore per questa persona, contattateci per i dettagli.

- **Possiamo prenotare lezioni di yoga extra durante il ritiro?**

Sì, è possibile prenotare lezioni extra di yoga private 1 a 1 con Yamuna o Roberto durante il ritiro di yoga. Potete concordare questa possibilità direttamente con l'insegnante di yoga una volta arrivati a destinazione. In alternativa, è possibile organizzare il tutto in anticipo contattandoci e noi vi metteremo in contatto con l'insegnante di yoga per organizzare le lezioni private in anticipo.

- **Vengono forniti tappetini per lo yoga?**

Si prega di portare il proprio tappetino da yoga e di portare con sé tutto ciò che può servire per la pratica dello yoga, come ad esempio un blocco e una cinghia.

- **I voli sono inclusi?**

Non abbiamo incluso i voli nel pacchetto vacanza, poiché abbiamo persone che si uniscono da tutto il mondo. Potete volare fino all'aeroporto di Trivandrum e noi organizzeremo il prelievo.

- **Quanto dista l'hotel dall'aeroporto?**

Somertheeram è a 40 minuti dall'aeroporto di Trivandrum e organizzeremo il trasferimento che è incluso nel prezzo del ritiro.

- **Devo portare un asciugamano per la piscina e la spiaggia?**

Tutti i nostri hotel forniscono gratuitamente grandi asciugamani per la spiaggia e la piscina, quindi non è necessario portarne uno. Inoltre, li sostituiscono quotidianamente con altri puliti.

- **Com'è il tempo?**

Soleggiato e caldo, a volte piove perché è monzone, ma sarà una pioggia tropicale. Il clima è perfetto per lo yoga e il detox ayurvedico.

- **Valuta, carte di credito, contanti?**

La valuta in India è la rupia indiana. Le carte di credito sono ampiamente accettate negli hotel e i bancomat sono molto facili da trovare. Si consiglia di prelevare un po' di contanti all'arrivo per gli acquisti di tutti i giorni, oppure di portare con sé euro/dollari da cambiare.

- **C'è il wi-fi?**

Il wi-fi è gratuito in tutte le camere e nelle aree comuni degli hotel.

- **C'è l'aria condizionata?**

I nostri hotel dispongono di aria condizionata nelle camere e nelle aree comuni.

- **C'è una cassetta di sicurezza nelle camere?**

Tutti i nostri hotel dispongono di una cassetta di sicurezza in ogni camera.

- **Le destinazioni dei ritiri yoga sono sicure?**

Tutte le nostre destinazioni sono estremamente sicure, siamo attenti a scegliere luoghi che non presentino alcuna minaccia, non organizzeremo mai un ritiro di yoga in un luogo che riteniamo pericoloso. Monitoriamo costantemente la situazione in tutti i Paesi che visitiamo per assicurarci che non ci siano pericoli.

- **Qual è il costo del ritiro?**

Il costo del ritiro dipende da quanti giorni si scelgono (min. 7 max. 14), dalla camera, dal pacchetto che si sceglie di creare per se stessi. Per maggiori dettagli contattateci compilando il nostro modulo di contatto o per qualsiasi richiesta o domanda scrivete direttamente a Yamuna & Roberto.

- **Come posso prenotare? A quanto ammonta l'acconto e quando è previsto il saldo? Qual è la politica di cancellazione?**

Se desiderate prenotare un ritiro di yoga, contattateci compilando il nostro modulo di contatto o per qualsiasi richiesta o domanda scrivete direttamente a Yamuna & Roberto.

