

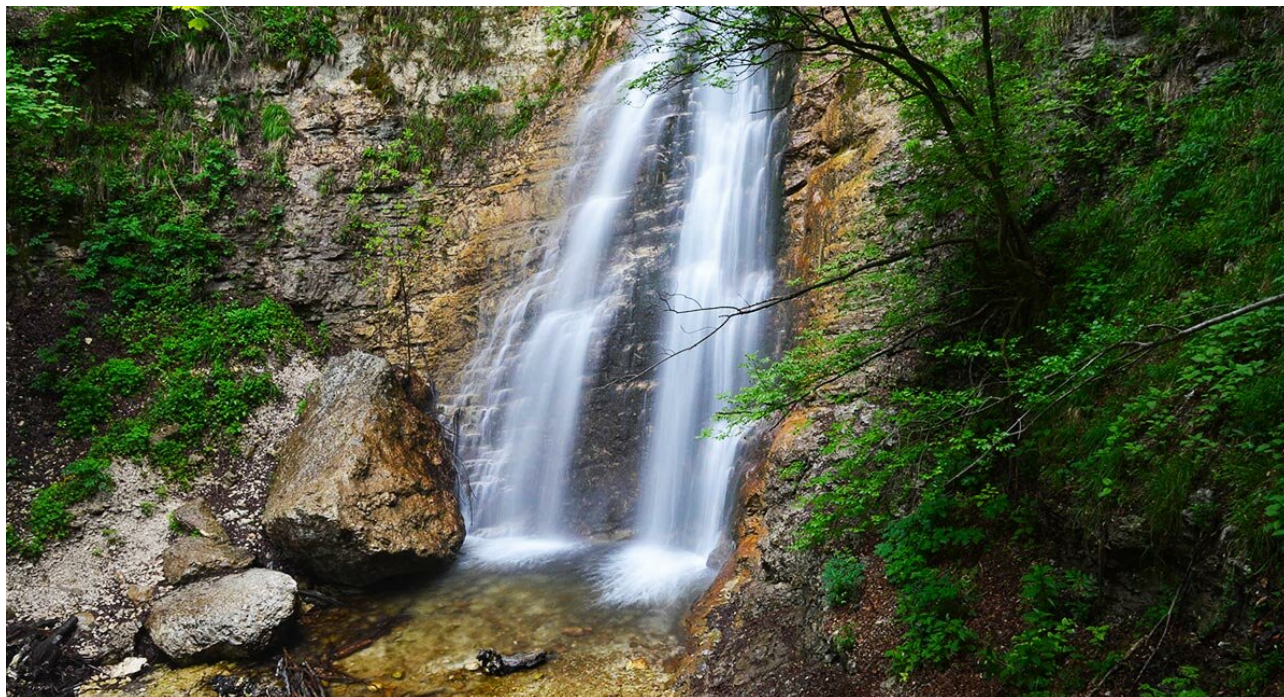
SUMMER RETREAT AU COEUR DE L' ABRUZZO (It)

Vendredi 24 – Vendredi 31 JUILLET 2026

Avec SILVIA - hOṃe Shala

8 jours et 7 nuits d'immersion dans la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga : étude et pratique du *prāṇāyāma* traditionnel, *chanting* et méditation, en petit groupe limité à 8 personnes.

L'occasion de s'immerger dans la nature et approfondir sa pratique à travers un enseignement personnalisé, précis et généreux, dans un lieu luxuriant et isolé au cœur de la Montagne Madre – la Majella – dans la région des Abruzzes, en Italie.



LE LIEU

Bocca di Valle est une maison en bois unique, située au cœur du Parc National de la Majella, en Italie. Blottie entre les montagnes de pierre blanche et une forêt de sapins, hêtres et châtaigniers, elle offre une véritable oasis de paix.

Accessible par une route privée à l'intérieur du parc, c'est une destination idéale pour celles et ceux en quête de calme et d'intimité.

La Majella est une montagne sacrée des Abruzzes, riche en ermitages, sentiers anciens et biodiversité exceptionnelle.

C'est un lieu d'énergie brute, de silence profond et de nature préservée.

Son atmosphère invite à la contemplation, à la marche et à la reconnexion à l'essentiel.



DATES & PROGRAMME

Vendredi 24 Juillet

Arrivée, accueil et *merenda* à la residence

Selon les arrivées : Cercle et pratique d'ouverture

19h : Diner

Samedi - Dimanche - Lundi

7h30 : Kriya et Respiration Ujjaiy

8h00 – 10h30 : Ashtanga Mysore Style

11h30 : Brunch temps libre et balade en nature

17h30 – 19h : Prāṇāyāma, Chanting & Relaxation

Mardi

7h30 - 9h30 : Kriya, Haṭha Yoga Prāṇāyāma et excursion longue avec une guide Majabiente

Mercredi - Jeudi

7h30 : Kriya et Respiration Ujjaiy

8h00 – 10h30 : Ashtanga Mysore Style

11h30 : Brunch temps libre et balade en nature

17h30 – 19h : Prāṇāyāma, Chanting & Cercle de Cloture

Vendredi 31 Juillet matin collation et depart



Le salon sera notre salle de pratique: amenez vos tapis, mysore rug, neti pot et echarpe préféré pour les relaxations et les soiré sours les étoiles!

TARIFS

LOGEMENT & REPAS

8 jours / 7 nuits

(2 collations, 6 brunchs, 7 dîners)

Cuisine végétalienne et végétale, généreuse et savoureuse, préparée avec des produits frais du terroir.

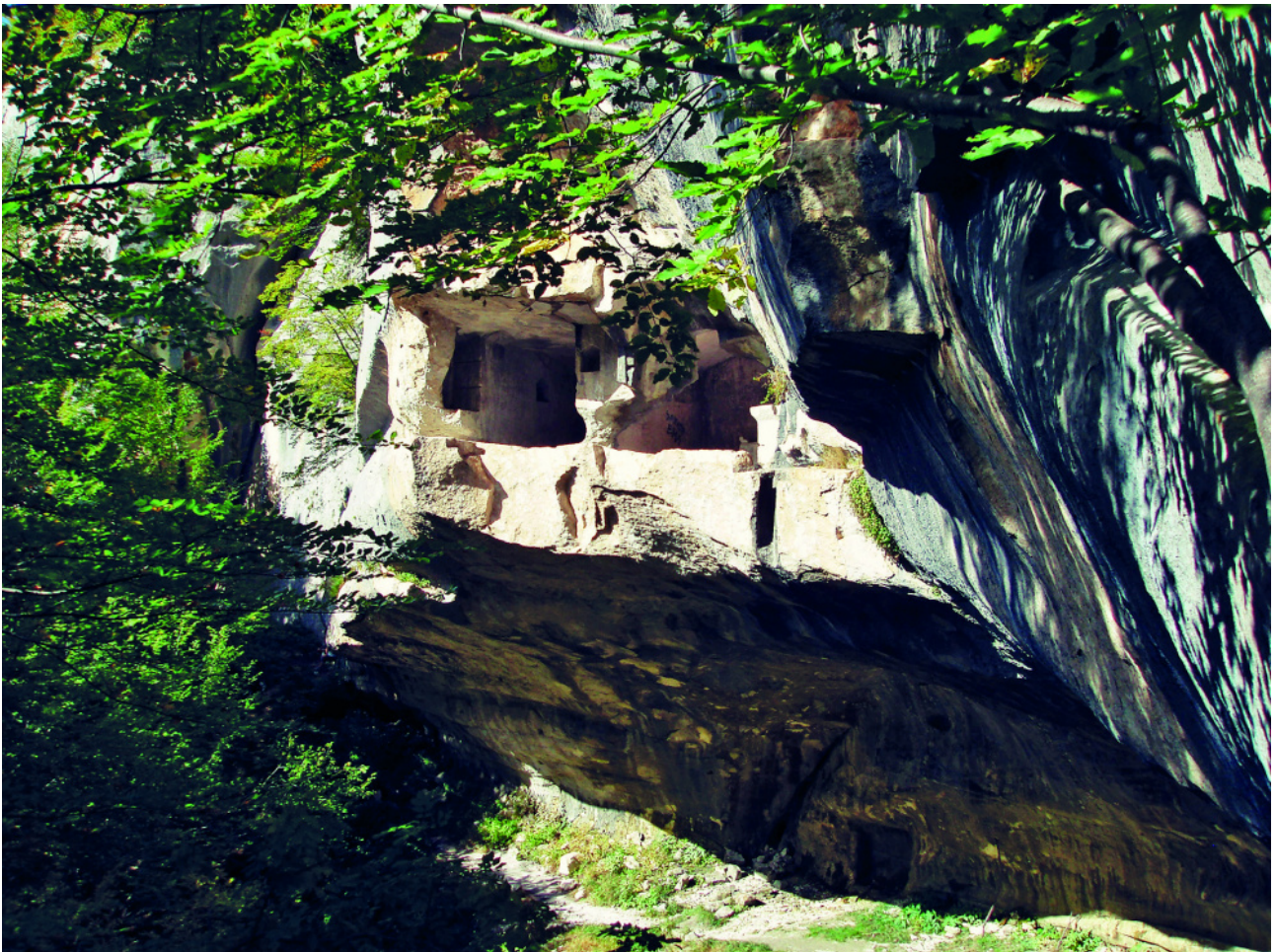
Au menu : bon pain, soupes de légumes et de céréales anciennes, ainsi que des plats typiques de la région — simples, nourrissants et pleins de saveurs.

- Chambre double (1 grand lit double) : 660 € / personne
- Chambre solo : 730 € / personne

YOGA + 1 Excursion longue

Avec une guide certifiée de Majambiente (<https://www.majambiente.it/>)

- Tarif *Early Bird* (paiement avant le 15/04/2026) : 200 € / personne
- Tarif normal (après le 15/04/2026) : 280 € / personne



TRANSPORT

En avion (via Rome)

- Paris – Rome Fiumicino (tarifs souvent intéressants si réservation à l’avance).
- À l’arrivée, sortir à l’extérieur du Terminal 3.
-  Bus DICARLOBUS direction Pescara.
-  Descendre à Chieti Scalo  pick-up assuré pour la Maison à Bocca di Valle.

En train (voyage conseillé la veille – jeudi 23 juillet)

- Paris – Milan (TGV InOui).
- Milan – Pescara (Frecciarossa).
 Vérifier que l’arrêt Chieti Scalo est desservi.

✨ Options si départ le jeudi 23 juillet :

-  Descendre à Chieti Scalo  Nuit à Chieti (centre historique recommandé)  pick-up assuré.
-  Descendre à Pescara  Nuit sur place, puis  10min de train vers Chieti Scalo  pick-up assuré.
-  Pause à Milan (demi-journée), puis  Frecciarossa vers Pescara, descendre à Chieti Scalo ou Pescara  pick-up assuré.

Voyage direct le vendredi 24 juillet

- Arrivée à Chieti Scalo ou Pescara entre 20h30 et 22h.
- Demi-journée d’arrivée et de retraite manquée.
  Pick-up assuré pour la Maison à Bocca di Valle.

 Le pick-up est généralement assuré à la gare des bus de Chieti Scalo. Exceptionnellement, il peut être organisé à Pescara en cas de difficultés d’horaires.



MODALITÉS D'INSCRIPTION & PAIEMENT

Pour réserver votre place à la retraite, un virement de **660 € ou 730 €** est à effectuer **avant le 30 mai 2026**, avec comme **mention : “Retraite avec Silvia”**, directement à **Bocca di Valle**. Le RIB vous sera communiqué **après inscription**.

Le **solde (yoga + excursion)** sera à régler **sur place en espèces**.

***** Important :**

Après engagement, et en raison du nombre très limité de places, **aucun remboursement ne sera possible après le 24/06/2026**.

La totalité de la somme sera alors exigée.

Contact et info uniquement par email: **sdirienzo@gmail.com**

