

A · TV



Le dieci erbe®



SCOPRI DI PIÙ

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca



ISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO.

SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

RICETTE LIGHT • COPPIE E COOK
ESS BRUCIACALORIELe dieci erbe®
Per combattere la stitichezza

Informazione pubblicitaria

Yoga

30/05/2025

Lo Yoga va in
vacanza

A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 30/05/2025 | Aggiornato il 30/05/2025

estate 2025, da giugno a fine agosto, offre molte possibilità di soggiorni dedicati all'antica disciplina indiana e, più in generale, al benessere olistico



Credits: Wild Sisters United Festival



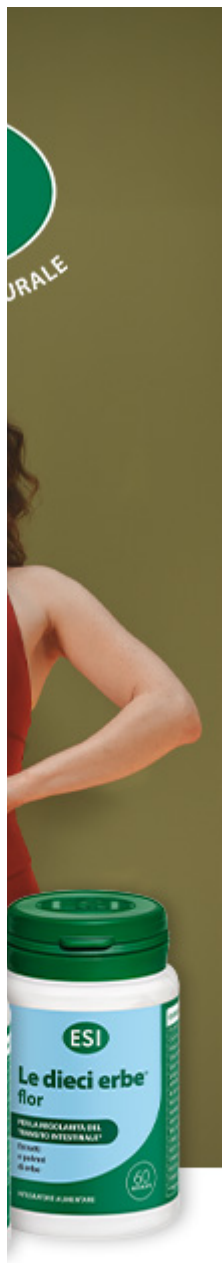
erbe®
stitchezza

PIÙ

ate, si comincia. Come accade ogni anno, sono aperte le iscrizioni ai ritiri delle vacanze yogiche dedicate alla pratica, all'approfondimento, alla meditazione, all'immersione itinerante nella natura. Insomma, cura di sé. Le proposte sono molteplici e spaziano dalle mete italiane, al mare, in alta quota o nel verde della campagna, a quelle più lontane, in Europa e Oltreoceano.

Ecco una selezione di destinazioni da scoprire.





Le dieci erbe®
stitichezza
PIÙ

ER CONOSCERE I
 ETTAGLI DI TUTTI
 SOGGIORNI
 CONSULTATE I SITI
 ER DEI MAESTRI O
 ELLE SCUOLE DI
 GA CHE LI
 ORGANIZZANO.

parte!

rdighera (IM), 6-8 giugno

grilunassa Eco Guesthouse,
 ation immersa nella natura con
 a del mare ligure, ospita Yoga
 eif, un ritiro con Federica Novelli
 nasce dall'incontro tra yoga e
 oterapia e che vuole essere un
 "aggio" alla scoperta di diverse
 niche e stili di yoga pratico e
 rico per trovare "solievo": pratiche
 in yoga, yoga posturale, yoga relief
 massaggi personalizzati. Il focus
 o i dolori articolari, e più in
 erale muscolo-scheletrici, la
 dità muscolare o articolare dovuta
 postura, all'età e a specifiche
 ologie come artrite, artrosi o
 omialgia. Il taglio è quindi pratico,
 per ritrovare flessibilità, equilibrio e
 armonia.

**Val Veny-Courmayeur (AO), 6-8
 giugno**

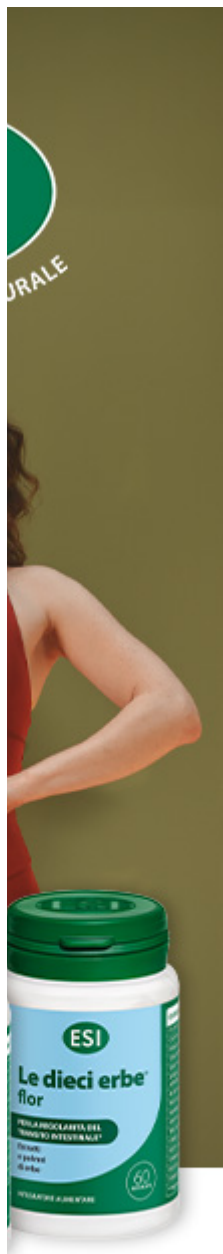
Il camping La Sorgente, fra i larici ai
 piedi del Monte Bianco, è la sede del
 nuovo format di Julie Pedroni "Wild
 Sisters United", la tre-giorni



Le dieci erbe®
 Per combattere la stitichezza

SCOPRI DI PIÙ

Informazione pubblicitaria



prosamente al femminile in cui si
lora la sorellanza, ci si connette
le proprie radici più profonde e si
ova il contatto con la terra, le radici
urali, la nostra animalità.
ditazioni kundalini, rituali di
ificazione, canti terapeutici, un
zico di magia e (novità) il green
gic retreat: tanti laboratori dedicati
erbe officinali, alla cosmetica
urale, alla naturopatia, alla cucina
atica.

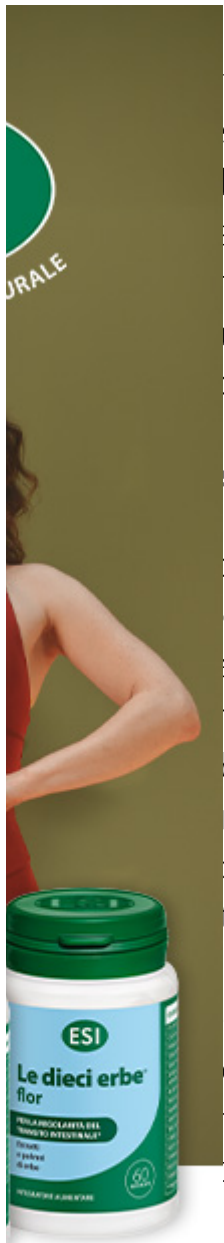
isei (BZ), 8-12 giugno

ddler Spa Resort, nel panorama
co delle Dolomiti, è la sede di un
o residenziale di Ashtanga yoga
anizzato da Elena De Martin,
tore del centro La Yoga Shala di
ano. In una location che ricorda i
telli delle fate, fra aria salubre,
ina per tutti i gusti e spa con
tamenti relax, saune e piscina
aldata, tutti (praticanti esperti,
icipianti e neofiti) possono
oscere e approfondire questa
tica anche nei suoi aspetti meno
osciuti, godendosi anche di una
anza ricca di coccole.

isi (PG), 16-20 luglio

Ecco un ritiro di meditazione
vipassana, accompagnato da Carlos
Fiel. È la meditazione che richiede il
completo silenzio per tutto il tempo
del ritiro, un processo di osservazione
delle cose così come sono. Durante
questi cinque giorni il silenzio
diventerà lo strumento per calmare la
mente, liberarla dal giudizio e per





nettersi con una esperienza più
fonda di unità. L'esperienza è
erta a tutti coloro che desiderano
lare più in profondità dentro se
ssi e trovare uno spazio di pace e
novamento, indipendentemente da
a pregressa esperienza di
ditazione.

ta (Grecia), 9-16 e 16-23 agosto

daka Yoga Institute di Roberto
etti e Francesca Cassia organizza
e sessioni di Summer retreat sul
re dell'isola del Minotauro,
licate alla pratica dei flow yoga
rati al movimento continuo delle
de e alla conoscenza della disciplina
tica chiamata Zen warrior.
rnate di pratica intensa si
rnano a momenti di relax, gite in
ca ed esplorazione di vestigia
neologiche e località dalla natura
ontaminata.

i (Colombia), 18-28 agosto

5cuola Yoga Ísvara, con sede a
ogna, organizza Yoga terapia
ning, un corso di formazione di
ore presso lo Yogendra Eco-
ram, situato tra le maestose
montagne sudamericane. È una
esperienza di auto-trasformazione
per approfondire la comprensione di
se stessi attraverso la vita quotidiana
tra i paesaggi suggestivi colombiani e
la pratica yogica.

erbe®
stitichezza

PIÙ



potrebbe interessare anche:

Acquagym: modella il corpo con il
treadmill

Plates: con l'elastico gli esercizi
sono più corretti. E più efficaci

Yoga: fai il Cammello in spaccata per
mobilitare le anche

Trail running: scopri le differenze
dalla corsa su strada

Yoga in fascia, per ballare con il
tubebè



erbe®
stitichezza

PIÙ

SILHOUETTE

- Autori - Esperti - Contatti - Pubblicità - Privacy - Privacy Policy - Condizioni d'uso

- Community policy - Notifiche push

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.



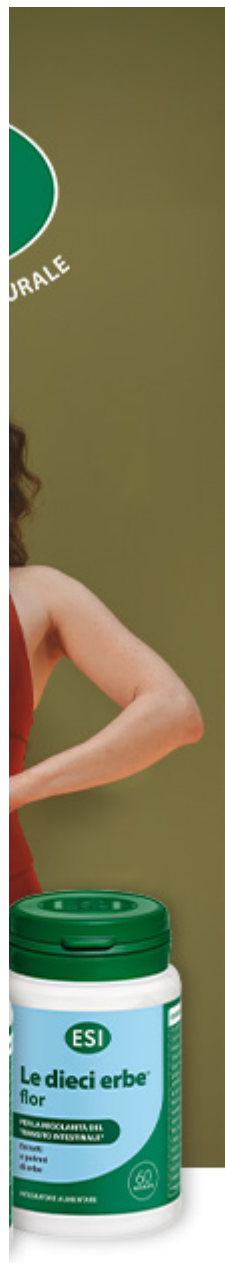
Leggi il Disclaimer

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati



erbe®
stitichezza

PIÙ

