

YOGA, NATURA E CIBO BIO IN CIOCIARIA: AL VIA IL 10 LUGLIO 2023 IL 5° RITIRO YOGA IN CIOCIARIA

Publicato il 12 Giugno 2023 di redazione



Categoria: [ROMA](#), [FROSINONE](#), [LATINA](#), [VITERBO](#)



Quanto lo yoga può influire sul benessere personale? E quanto un evento di yoga può contribuire a far conoscere il territorio? Sono questi gli obiettivi del 5° Ritiro Yoga in Ciociaria, che si terrà dal 10 al 16 luglio 2023 a Rocca d'Arce, in provincia di Frosinone

Fermarsi e immaginare una pausa nella natura. Respirare l'aria della campagna. Ascoltarsi e scoprire la propria interiorità con lo yoga.

Tutto questo è possibile nel **5° Ritiro Yoga in Ciociaria**: la pausa per disconnettersi dallo stress giornaliero e riconnettersi con la propria parte più profonda. L'evento si terrà dal **10 al 16 luglio 2023** a Rocca d'Arce (provincia di Frosinone) ed è pensato per chi è appassionato di **yoga** e desidera passare del tempo nella **natura**, ma anche per chi vuole avvicinarsi a questa pratica e vuole saperne di più.

Giunto alla 5° edizione, il ritiro Yoga in Ciociaria ha un programma unico e ricco di attività dedicate al benessere delle persone grazie a **yoga e meditazione**, attività nella **natura**, pasti cucinati con amore e **ingredienti a km0**.

Non a caso il retreat si tiene nel Comune di Rocca d'Arce che patrocina l'evento e che, come piccolo borgo ciociaro, si presta naturalmente a ospitare questo tipo di eventi, grazie all'aria pulita, ai panorami, ai silenzi della campagna. Come evidenzia la Sindaca di Rocca d'Arce, prof.ssa Rita Colafrancesco, *"È un evento che oltre a promuovere il benessere fisico della persona, consente la scoperta e la valorizzazione del nostro borgo medioevale, dei sentieri, della natura che ci circonda, di luoghi incontaminati e delle peculiarità proprie del territorio."*

L'edizione di quest'anno sarà più lunga e ricca di esperienze rispetto alle precedenti grazie a un programma di 7 giorni che prevede oltre **10 pratiche di yoga e 9 meditazioni guidate** condotte da Cristina Simone, insegnante yoga certificata. *"Durante le pratiche farò sperimentare, anche, i benefici dei **mudra**"* dice Cristina *"ovvero gesti che si fanno con le mani e le dita e che influenzano positivamente i nostri pensieri e sentimenti."*

Le pratiche si terranno anche all'aperto e in luoghi suggestivi del territorio ciociaro, come il **Castello Succorte** di Fontana Liri Superiore che sarà la location di un appuntamento al tramonto, mercoledì 12 luglio.

Tra le varie iniziative si segnala **"Andiamo per erbe"**, prevista per venerdì 14 luglio. È un'esperienza in

campagna alla ricerca e raccolta di erbe spontanee, guidata dall'erborista raccoglitore e coltivatore di piante officinali, Francesco Tomaselli. *"La Ciociaria è una terra ricca di Monasteri grazie alla presenza di San benedetto ed altri personaggi monastici come San Domenico da Sora. Questi monasteri per secoli hanno applicato e tramandato l'arte erboristica che è arrivata fino ai nostri giorni come retaggio culturale."* spiega Francesco *"Retaggio che ancora oggi sfruttiamo utilizzando determinate piante, di cui il nostro territorio è ricco, per la cura di piccoli malanni come disturbi del sonno o della digestione."*

Il **"trekking alla luce del tramonto"** guidato da Bruno Germani, guida escursionistica che cercherà di trasmettere quel senso di libertà e quello stato di pace interiore che lui stesso prova quando cammina. Il trekking sarà sabato 15 luglio.

Il pomeriggio di relax in piscina presso l'Agriturismo "Il Pastinello", di giovedì 13 luglio, con una **pratica di yoga** e meditazione con mudra **a bordo piscina** accompagnati dal suono degli uccellini. Dopo la pratica per i partecipanti un apericena a bordo piscina con i prodotti tipici dell'azienda agrituristica.

La cucina è affidata, come nelle precedenti edizioni, alla personal chef **Cristina Todaro**: *"Proporrò una cucina vegetariana, come sempre, in modo sfizioso, vario e gustoso con prodotti di ottima qualità del territorio circostante"*. Il cibo è parte integrante dell'evento e risponde alle esigenze di rilassamento e benessere del corpo e della mente.

Tra le attività disponibili nel tempo libero:

- **esperienza con il contadino nell'orto** dove i partecipanti impareranno come prendersi cura delle piante, dall'innaffiatura alla potatura, e avranno la possibilità di raccogliere alcuni prodotti direttamente dall'orto;
- **esperienza con il casaro** dove potranno essere coinvolti attivamente e imparare come, dalla mungitura, il latte viene trasformato in formaggio;
- **chiacchierata consapevole con la Psicologa** che aiuterà i partecipanti a (ri)scoprire il proprio valore e la propria unicità;
- **conversazione con la Nutrizionista** per imparare a mangiare con gusto e con buonsenso;

- **passegiate a cavallo, relax** in piscina, **massaggi** rilassanti, escursioni in campagna.

L'evento ha il patrocinio di: Comune di Rocca d'Arce, XV Comunità Montana Valle del Liri di Arce, Comune di Fontana Liri.

Come partecipare al 5° Ritiro Yoga in Ciociaria

È possibile partecipare a tutto il retreat, il cui costo all inclusive parte da 467€, oppure alle singole pratiche e/o esperienze.

Sul sito www.yogainciociaria.it è possibile scaricare il programma dettagliato delle singole giornate.

Il progetto di Yoga in Ciociaria

Yoga in Ciociaria è il primo progetto di ritiri di yoga e meditazione nel territorio della Ciociaria, nel Lazio.

Yoga in Ciociaria nasce nel 2018 da un'idea di Cristina Simone, insegnante di yoga e meditazione, ciociara doc e originaria di Roccadarce, il paese che ospita i retreat.

L'idea alla base del progetto è quella di far vivere, ai partecipanti, i benefici della pratica di yoga e far conoscere il territorio della Ciociaria, ricco di bellezze naturali, borghi medioevali e con una lunga tradizione enogastronomica

Il team del 5° Ritiro Yoga in Ciociaria

Oltre a **Cristina Simone**, ideatrice del progetto, nonché insegnante di yoga e meditazione nel team di questa 5° edizione ci sono tanti professionisti ed esperti, certificati, del settore benessere.

Gli esperti sono:

Cristina Todaro, Personal Chef e Docente presso l'Accademia Professionale PIUITALIA;

Bruno Germani, Guida escursionistica e Founder di Asd Experience & Sport;

Dott.ssa Maria Rosaria Mastroianni, Psicologa;

Francesco Tomaselli, Erborista raccoglitore e coltivatore di piante officinali, Imprenditore agricolo presso l'Azienda Agricola Fibreno Officinali, Consigliere Nazionale presso la FEI, Federazione Erboristi Italiani;

Dott.ssa Alessia Manteca, Biologa nutrizionista, Consulente di Federfarma, Docente di nutrizione e fitoterapia;

Daniela Valletta, Estetologa e Imprenditrice presso il Centro Benessere "Le Muse".

Come arrivare a Rocca d'Arce

Rocca d'Arce si trova in piena Ciociaria, in provincia di Frosinone, nel Lazio. Il paese è a metà strada tra Roma e Napoli.

In auto: dall'autostrada A1 puoi prendere l'uscita Ceprano.

In aereo: l'aeroporto più vicino è Ciampino che dista circa 100 km.

In treno: con Frecciarossa n°9539 fino a Frosinone oppure con treno regionale fino a Ceprano – Falvaterra.

Gli organizzatori si occuperanno di fare il pick-up dalle stazioni dei treni.

Yoga in Ciociaria è su [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), [WhatsApp](#), [Sito web](#).

