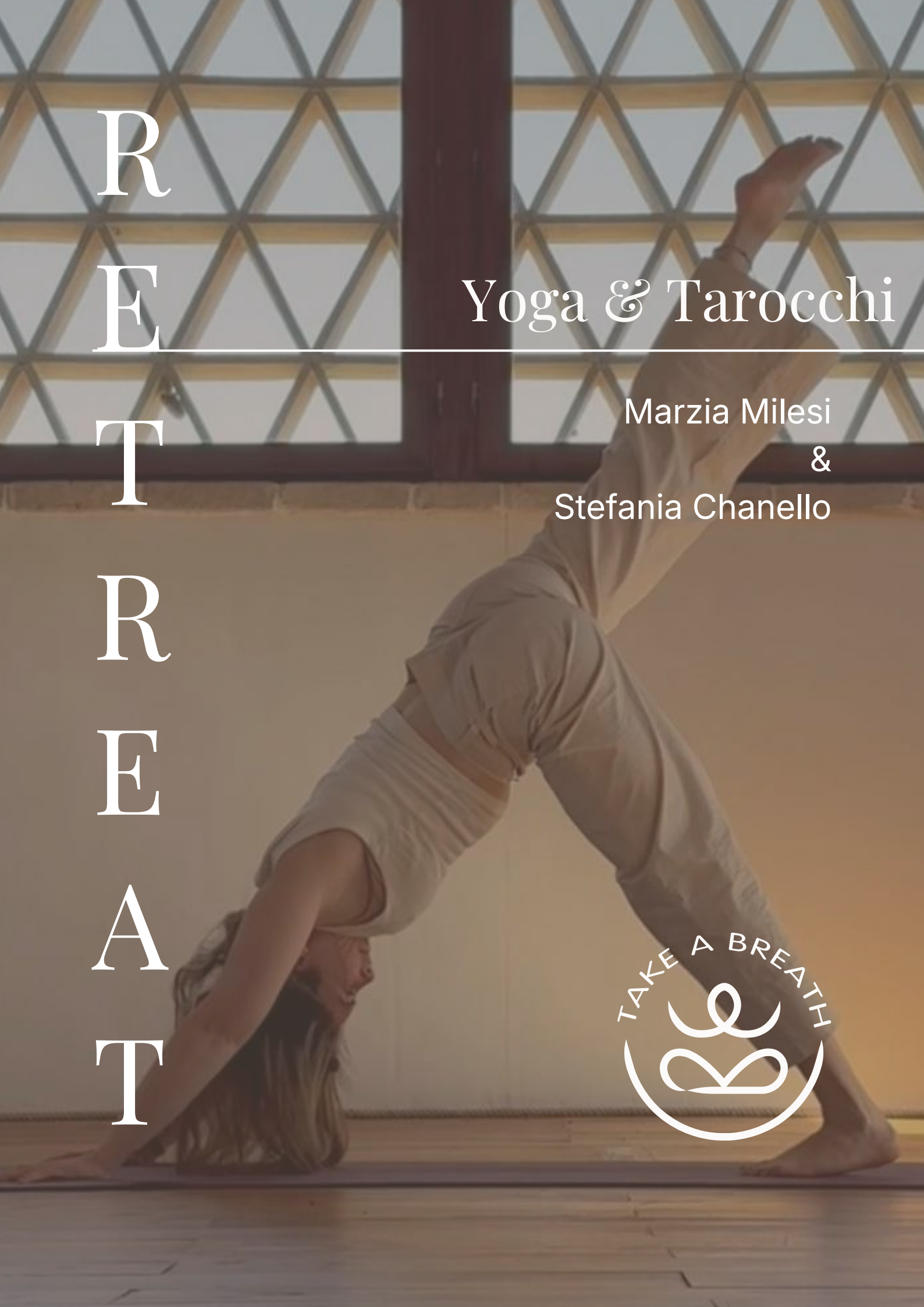


RETREAT

Yoga & Tarocchi

Marzia Milesi
&
Stefania Chanello

TAKE A BREATH

Chi sono
Chi sono
Chi sono

Mi presento

Sono Marzia,

Viaggio, Yoga e ricerca interiore sono le tre direzioni che guidano il mio percorso.
L'India ha segnato un passaggio importante: dal viaggio nel mondo al viaggio dentro di me.
Oggi, attraverso TAB Yoga, creo esperienze che intrecciano pratica, natura e consapevolezza, per fermarsi, ascoltarsi e tornare a sé.

Partiamo!



Chi sono
Chi sono
Chi sono

Mi presento

Sono Stefania,

Corpo, simbolo e ricerca interiore sono al centro del mio percorso.
Attraverso Yoga, Shiatsu, Ayurveda, naturopatia e Tarocchi evolutivi esploro il legame tra corpo, emozioni e mondo interiore.
Oggi creo spazi di ascolto e consapevolezza, per accompagnare ciò che dentro di noi chiede di emergere e trasformarsi.

Partiamo!



Take a Breath
Take a Breath
Take a Breath

LA MIA FILOSOFIA

Take a Breath

Connettere strumenti diversi per accompagnare un unico percorso: quello verso una maggiore consapevolezza di sé.
Yoga, Tarocchi, pratiche corporee e meditazione diventano linguaggi complementari per esplorare il corpo, le emozioni, i pensieri e il proprio mondo interiore.



Itinerario



Quando?

20.05. 2026



Un invito a fermarsi, tornare al corpo, ascoltare ciò che emerge e dare spazio a ciò che vogliamo diventare.
Ci sono momenti nella vita in cui qualcosa dentro di noi chiede di cambiare forma.
BECOME nasce per creare uno spazio Attraverso Yoga, respiro, pratiche corporee, Tarocchi e natura, esploreremo il rapporto tra corpo, emozioni, pensieri e mondo interiore.



4	3	15
days	*nights*	*guest max*

Cosa faremo

Le nostre giornate

Un’esperienza immersiva tra Yoga, Tarocchi, pratiche corporee e natura, pensata per rallentare, ascoltarsi, esplorare nuovi strumenti di consapevolezza e ritrovare il proprio equilibrio. Spazio anche a convivialità, benessere, condivisione e nuove connessioni.

Mattina



Yoga, respiro e pratiche per portare nuova energia. A seguire, workshop e approfondimenti sul mondo dei Tarocchi: le loro origini, come possono diventare strumenti di consapevolezza.

Pomeriggio



Tempo libero per rilassarsi, stare nella natura, fare un bagno in piscina o semplicemente rallentare. Possibilità di dedicarsi anche a una consulenza individuale con i Fiori di Bach.

Sera



Una pratica di Yoga e meditazione per concludere la giornata, seguita da cene conviviali, condivisione e pratiche ispirate ai viaggi: rituali, tradizioni ed esperienze raccolte lungo il cammino, per portare nel retreat nuove prospettive e un piccolo pezzo di mondo.



La struttura

Un casale immerso nella quiete della campagna umbra, circondato da 10 ettari di giardino, ulivi e natura.
Un luogo autentico e raccolto, pensato per rallentare e ritrovare spazio.

La tua stanza

Le stanze sono ampie, accoglienti e luminose, con la possibilità di dividere i letti oppure con un supplemento di richiedere la soluzione privata, disponibilità limitata.









Cosa dice chi ha partecipato



@marziamilesi ——— *Yoga Become Retreat*

TAKE A BREATH



Mattia

Marzia è una ragazza solare ed accogliente, preparata ed appassionata del suo lavoro; è stata mia ospite per un fine settimana con un suo piccolo gruppo e tutto è andato per il meglio. Sarò felice di ospitarla nuovamente in futuro.



Terry

Ho partecipato ad alcuni eventi organizzati da Marzia sono stati veramente interessanti e coinvolgenti. Marzia e' molto professionale e competente



Giada

Che dire...Sognavo un viaggio in India da tanto tempo. Lo avevo immaginato e programmato. Marzia mi ha aiutato a realizzare questo sogno e sono molto grata. Ho vissuto 2 settimane intense, fatte di pratiche, contatti umani, visite in luoghi pieni di spiritualità e condivisione. Aspetto il prossimo



Cosa è incluso



Investimento

TUTTO INCLUSO

- Stanza, bianchieria e bagno privato
- camere e cottage, piscina ad uso esclusivo
- Pratiche e Workshop Yoga e Tarocchi
- Colazioni, Pranzi e Cena preparati per noi da uno chef privato, cucina bio e naturale

950 euro

N.B.

La prenotazione del retreat sarà confermata al versamento di una caparra pari al 30% della quota di partecipazione.
La caparra è richiesta al momento dell'iscrizione per confermare il proprio posto.
La sistemazione in camera singola prevede un supplemento, indicato nella quota di partecipazione.



Take a Breath

PER PRENOTARE IL TUO POSTO:

info@tabyoga.com

www.takeabreath.com

+39 333 5201383

@marziamilesi ——— *Yoga Become Retreat*

GRAZIE

Yoga & Tarocchi

Marzia Milesi
&
Stefania Chanello

