TAKE A BREATH

Marzia Milesi

ARACARÌ ECOLODGE
& MEDELLÌN,
COLOMBIA

Yoga Retreat

Disconnect to Reconnect

Un'opportunità per scoprire chi siamo davvero, immergendoci nella natura ancestrale della foresta colombiana.

06.02 – 12.02.2027	*Colombia*
06.02 – 18.02.2027	*Colombia + Caraibi*

Una terra di energia ancestrale

Un ritorno alla tua *essenza primitiva*

Guidati da **Marzia Milesi** (insegnante certificata 900h con anni di studio tra l'Italia e l'India) e dalla **visione di TAB Yoga**, questo viaggio nasce per unire la pratica tradizionale dello yoga al contatto autentico con la cultura e la natura locale.

Non è solo una vacanza, ma una **via di trasformazione e ricerca personale**. Un'esperienza pensata per farci ritrovare la presenza, farci rallentare rispetto ai ritmi del mondo e nutrirci attraverso la semplicità, il rispetto delle tradizioni locali e la condivisione profonda.

Partiamo!

@marziamilesi ——— *Yoga Colombia Retreat*



Il cuore del viaggio & il programma

Settimana di ***immersione totale nel verde***, alternando la quiete della riserva naturale alla scoperta di luoghi speciali: dalla visita a Guatapé alla passeggiata nell'Ashram Satyananda nella foresta.

Il risveglio (Mattina)

Iniziamo con le pratiche di **Hatha Yoga**, **Pranayama** e **meditazione** sulla terrazza in bambù, seguite da una **ricca colazione con cibo genuino** e **organico** preparato dallo chef dedicato.



Il tempo sospeso (Pomeriggio)

Spazio libero tra natura e cultura autentica: il **workshop della ceramica** vicino al fiume ospitati da una famiglia locale, il **laboratorio d'argilla** e il **tour del cacao**.



Il ritorno alla quiete (Sera)

Pratiche distensive, **cene conviviali** e momenti rituali unici: la **cerimonia del Temazcal** (capanna del sudore) e la **cerimonia del cacao** intorno al fuoco.





Aracarì Ecolodge

La nostra casa nella foresta

Un **ecolodge realizzato in bambù e materiali sostenibili**, situato all'interno di **una riserva naturale lungo il fiume**. Un luogo intimo e riservato per vivere a contatto diretto con la natura senza rinunciare al comfort.

Perché questo viaggio è unico:

- **Guida esperta e presenza sul posto** | Marzia conosce a fondo i luoghi e gestisce ogni momento con cura ed empatia.
- **Piccolo gruppo** | Posti limitati per garantire un'atmosfera di protezione, ascolto e reale connessione tra i partecipanti.
- **Sicurezza & Organizzazione** | Supporto e partnership con agenzia di viaggi locale sia in Italia che in Colombia per la gestione di ogni dettaglio logistico e documentale.

Cosa è incluso

UN'ESPERIENZA CURATA NEI DETTAGLI

Retreat Colombia

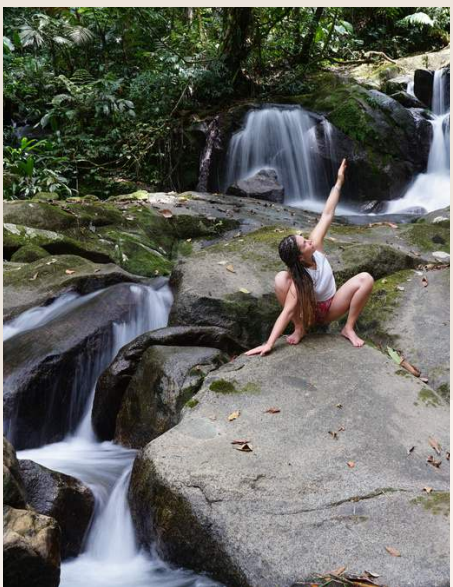
Per garantire il **massimo livello di comfort e serenità**, la logistica del viaggio, la documentazione e l'estensione Caraibi sono affidate alla **nostra agenzia di viaggi partner**. Soggiorni ricercati, guide e referenti italiani e supporto costante prima e durante il viaggio.

Cosa è incluso nel Ritiro in Colombia

- **Soggiorno**: 1 notte a Medellín + 5 notti in Ecolodge Aracarì (in bambù)
- **Ristorazione**: Pensione completa con cibo genuino e organico curato dallo chef della struttura
- **Pratiche & Attività**: Hatha Yoga quotidiano, Pranayama, Meditazione, Cerimonia del Temazcal e del Cacao, Workshop della Ceramica e laboratorio d'argilla
- **Trasporti**: Escursione a Guatapé e tutti i trasferimenti interni privati

DATE: 6 - 12 FEBBRAIO







Investimento

TUTTO INCLUSO

Quota Standard

1.290 euro

- Solo ritiro Colombia (6 - 12 Febbraio)
- 🌿 PROMO EARLY BIRD
  (i primi 4 iscritti): **€ 1.200**

N.B.

Per bloccare il posto è richiesta una caparra confirmatoria del 30%.



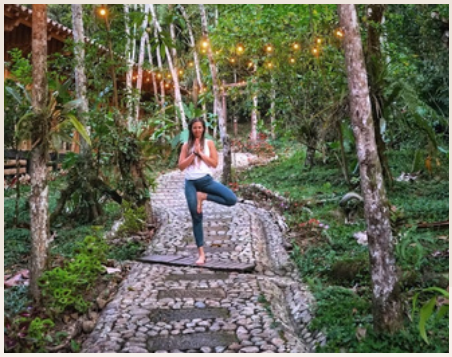
Cosa è incluso

UN'ESPERIENZA CURATA NEI DETTAGLI

Retreat Colombia + estensione Caraibi

Comprende la **2ª parte di viaggio con agenzia partner** (Cartagena + 3 notti al luxury Hotel Las Islas in bungalow sulle cime degli alberi) + **voli interni inclusi**.

DATE: 6 - 18 FEBBRAIO







Dettagli utili & voli

- **Voli internazionali & assicurazione**: esclusi dalle quote base, ma l'agenzia partner è a completa disposizione per la prenotazione dei voli dall'Italia, l'assicurazione e la gestione della documentazione di viaggio.
- **Voli interni**: inclusi nel prezzo per chi sceglie l'estensione Caraibi.
- **Posti Limitati**: gruppo riservato a minimo 6 / massimo 12 partecipanti per garantire un'esperienza intima e curata.

Investimento

TUTTO INCLUSO

Quota Standard

3.800 euro

- (€ 1.290 Ritiro + € 2.510 Estensione Caraibi e voli interni)
- ✨ **PROMO EARLY BIRD** (i primi 4 iscritti): € 3.500

N.B.

Per bloccare il posto è richiesta una caparra confirmatoria del 30%.





Take a Breath

RICONNETTITI CON LA TUA PARTE PIÙ AUTENTICA. TI ASPETTIAMO IN COLOMBIA.

info@tabyoga.com

www.tabyoga.com

+39 333 5201383

TAKE A BREATH

@marziamilesi ——— *Yoga Colombia Retreat*

TAKE A BREATH