MASSERIA
SAN MICHELE

TAKE A BREATH

Marzia Milesi

MARTINA FRANCA
PUGLIA



Yoga Renew

Puglia retreat

Un tempo per fermarsi,
ascoltarsi e trasformarsi.

30.10 — 02.11
2026

Chi sono

Mi presento

Sono Marzia,

Per me il benessere è uno spazio
di ascolto e interezza: corpo, mente
ed energia. Attraverso lo yoga,
la consapevolezza e il radicamento,
guido un percorso di connessione
profonda con se stessi.

Credo nella bellezza di un processo
lento, graduale e costante,
che fiorisce grazie a pazienza,
costanza e disciplina.

La visione TAB Yoga unisce pratiche
antiche e tradizionali ad ambienti
naturali: un invito a tornare
alla semplicità e all'essenziale.

Partiamo!



L'esperienza, il viaggio & le giornate

Non è solo un ritiro, ma ***uno spazio sicuro e protetto in cui lasciar andare il rumore del mondo fuori***. Quattro giorni pensati non per aggiungere nuovi impegni alla tua lista, ma per fare spazio, togliere il superfluo e tornare all'essenziale.

Il risveglio (Mattina)

Accogliamo la luce del giorno con la *pratica dello yoga*, il *respiro consapevole*, i *workshop sull'antica medicina dell'Ayurveda* e una colazione nutriente.



Il tempo sospeso (Pomeriggio)

Uno spazio immersi nella natura, alternando *momenti di libertà* e *raccoglimento* a *rituali di cura* da portare nella quotidianità.



Il ritorno alla quiete (Sera)

Concludiamo la giornata tra *cerchi di scambio* e *pratiche distensive*, lasciando spazio al *silenzio*, all'*ascolto* e alla *condivisione*.





La struttura

Un ***rifugio intimo e raccolto tra gli ulivi della Masseria San Michele a Martina Franca,*** immersi nella quiete della natura pugliese. Spazi pensati per accogliere un piccolo gruppo (massimo 15 partecipanti), garantendo un'atmosfera di totale connessione, raccoglimento e comfort.

La tua stanza

Avremo a disposizione 3 camere accoglienti e un'esclusiva casa patronale composta da 2 stanze e 4 posti letto. Un ambiente curato nei dettagli per farti sentire a casa, custodito nella bellezza della Masseria.







Cosa è *incluso*

TUTTO CIÒ DI CUI HAI BISOGNO

- 3 notti in Masseria
- Colazioni, pranzi e cene con alimentazione naturale
- Pratiche quotidiane di Hatha Yoga, pranayama e meditazione
- Workshop di Ayurveda e pratiche di cura del corpo
- Workshop naturali con oli, erbe, spezie e ingredienti naturali
- Accesso agli spazi della Masseria e alla piscina
- Navetta dall'aeroporto di Brindisi inclusa
- Servizio fotografico dedicato

€1.090 euro

a persona (in camera doppia)

- Camera singola: €1.290
- Max 15 partecipanti
- Caparra confirmatoria: 30%








Take a Breath
RICONNETTITI CON LA
TUA PARTE PIÙ AUTENTICA.
TI ASPETTIAMO IN PUGLIA.
info@tabyoga.com
www.tabyoga.com
+39 333 520 1383
TAKE A BREATH
@marziamilesi
Yoga Renew Retreat
TAKE A BREATH