

RUMAH KITA
ECOLODGE

BALI,
INDONESIA

TAKE A BREATH

Marzia Milesi

Yoga Bali Retreat

A soul reborn

Risveglio interiore, connessione
e rinascita nell'isola degli dèi.

23 Luglio – 3 Agosto
2027

Un viaggio per *rallentare*, *ritrovare* la propria luce e *risvegliare* ciò che fiorisce dentro di noi

Ci sono luoghi che non si limitano a essere visitati: ti attraversano, ti trasformano e ti riportano a casa. ***Bali è uno di questi.***

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 dal desiderio profondo di staccare la spina dal rumore del mondo, fare spazio e ritrovare un equilibrio autentico tra ambiente interiore ed esteriore.

Non è solo un ritiro, ma una via di trasformazione personale. Un'esperienza pensata per rallentare rispetto ai ritmi quotidiani, riconnettersi alla natura viva dell'isola e ricordarsi chi siamo davvero.

Partiamo!



@marziamilesi ——— *Yoga Bali Retreat*

Il cuore del viaggio & il programma

12 giorni di ***immersione nella spiritualità*** e ***nella natura balinese***, alternando la quiete dell'Ecolodge alla scoperta di luoghi carichi di energia: dalle risaie di Tegallalang al tempio locale, dal Sound Healing alla Monkey Forest di Ubud.

Il risveglio (Mattina)

Iniziamo con **pratiche di Hatha** e **Vinyasa Flow**, **Pranayama** e **meditazione** immersi nel verde, seguiti da una colazione nutriente con cibi locali e biologici preparati per noi.



Il tempo sospeso (Pomeriggio)

Spazio libero tra **natura** e **cultura** autentica: escursioni tra le risaie, bagni nelle spiagge di Karangasem, rafting avventuroso, visite ai templi di purificazione e momenti di pura disconnessione.



Il ritorno alla quiete (Sera)

Pratiche distensive di Yin Yoga, **sessioni di Mantra**, **terapia sonora** (Sound Healing) con artisti locali e **cene conviviali** per integrare l'esperienza nel silenzio della sera.





Rumah Kita Ecolodge

La nostra casa a Bali

Una **struttura ecosostenibile immersa nella natura lussureggiante di Bali**. Un rifugio intimo e riservato per vivere a contatto diretto con la vegetazione tropicale senza rinunciare al comfort e alla tranquillità.

Perché questo viaggio è unico:

- **Guida esperta e presenza sul posto** | Marzia conosce a fondo l'energia di Bali e gestisce ogni momento con cura, empatia e presenza costante.
- **Piccolo gruppo** | Posti limitati (massimo 10 partecipanti, insegnante inclusa) per garantire un'atmosfera di protezione, ascolto e reale connessione umana tra i partecipanti.
- **Cura ed equilibrio** | Un itinerario bilanciato che unisce la profondità della pratica yoga all'esplorazione culturale e al tempo libero per sé.

Cosa è incluso

DETTAGLI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Un'esperienza curata nei dettagli per offrirti un soggiorno senza pensieri, immerso nella bellezza e nella spiritualità balinese.

Cosa è incluso nel Ritiro (23 Luglio – 3 Agosto 2027):

- **Soggiorno**: 11 notti presso Rumah Kita Ecolodge
- **Ristorazione**: colazioni e cene tipiche con ingredienti locali e biologici
- **Pratiche & Attività:** Hatha, Vinyasa e Yin Yoga quotidiani, Pranayama, Meditazione, sessioni di Sound Healing e Mantra
- **Escursioni & Esperienze:** visita a Ubud e Monkey Forest, risaie di Tegallalang, tempio di purificazione, giornata sulle spiagge di Karangasem, rafting e attività culturali

Quota Standard

2.000 euro

- Acconto confirmatorio: **€ 600** (richiesto per bloccare il posto)
- Viaggio confermato al raggiungimento di minimo 5 partecipanti







Dettagli Utili & Voli

ALTRE INFORMAZIONI

- **Voli internazionali & assicurazione**: esclusi dalla quota base. La nostra agenzia viaggi partner fornirà supporto completo per la prenotazione dei voli e la gestione dei documenti.
- **Posti Limitati**: Gruppo riservato a massimo 10 persone per preservare l'intimità dell'esperienza.





FAI IL PRIMO PASSO VERSO QUESTO VIAGGIO

Bali – A Soul Reborn è un invito a lasciare spazio al nuovo, ritrovare la propria luce e tornare a casa con uno sguardo diverso.

info@tabyoga.com

www.tabyoga.com

+39 333 5201383

TAKE A BREATH

@marziamilesi ——— *Yoga Bali Retreat*

TAKE A BREATH