



**InViaggi**  <sup>©</sup>  
con  
**iO DONNA**

**TOSCANA**

---

**YOGA RETREAT**

## TOSCANA: YOGA RETREAT: 07/10 – 09/10

*iO Donna vi propone un ritiro di yoga nella Maremma Toscana, guidati dall'insegnante Lucrezia Montrone, una delle poche insegnanti italiane certificate in Forrest Yoga. «Pratico e insegno con grande passione. Ho partecipato come insegnante ad eventi come lo Yoga Festival di Milano, Wanderlust108 Firenze e Wanderlust108 Milano.*

*Lo yoga che è per me l'arte più bella che il nostro corpo possa materializzare: respiro, presenza, spiritualità. Ogni asana è un piccolo mondo perfetto, bellissimo da guardare e fantastico da vivere». Tre giorni da dedicare a sé stesse, per lasciarsi alle spalle la routine quotidiana. Il programma prevede 4 classi di yoga, di cui 3 di Forrest Yoga e una di Restorative Yoga con campana tibetana, oltre alla meditazione guidata in spiaggia. Un vero e proprio detox che prevede pasti vegetariani gourmet. Il resort selezionato è un 4\* molto chic sulla spiaggia di Follonica circondato da 5 ettari di pineta. Tutto questo, insieme a Michaela K. Bellisario, giornalista di iO Donna.*

### ITINERARIO

#### GIORNO 1: Arrivo a Follonica

Arrivo autonomo dei partecipanti presso The Sense Experience Resort 4\* a **Follonica**. Ritrovo nel primo pomeriggio, check-in e sistemazione nelle camere.

Incontro con l'insegnante *Lucrezia Montrone*, la *giornalista* e lo staff per un'introduzione al retreat.

Cerchio di inizio con **cerimonia di purificazione** con l'incenso, tamburo sciamanico e pratica dolce di **Forrest Yoga** dedicata al rilascio delle emozioni, alla cura

del collo e all'apertura delle spalle.

Cena vegetariana presso il ristorante della struttura e pernottamento.

#### GIORNO 2: Forrest e Restorative Yoga

Di primo mattino, meditazione silenziosa con camminata sulla spiaggia.

A seguire, pratica di **Forrest Yoga** "cuore guerriero" dedicata all'apertura del cuore.

Pranzo vegetariano presso il ristorante della struttura.

Tempo libero con possibilità di partecipare ad **attività facoltative** (escursione in e-bike con guida escursionistica/cicloturistica, visita ad una cantina con degustazione), oppure per rilassarsi usufruendo degli spazi dell'hotel (spiaggia privata, piscina esterna riscaldata attiva anche in inverno).

Prima di cena, pratica di **Restorative Yoga** con campana tibetana. Cena vegetariana presso il ristorante della struttura.

Dopo cena, meditazione.

### **GIORNO 3: Forrest Yoga / Partenza**

Di primo mattino, meditazione.

A seguire, pratica di **Forrest Yoga** "Burn and Glow" pratica energizzante e detossinante. Cerchio finale.

Pranzo vegetariano presso il ristorante della struttura.

Fine dei servizi e partenza autonoma dei partecipanti per la città di origine.



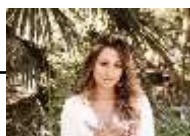
### **LUCREZIA MONTRONE, PRATICA YOGA LUNGOMARE DI FOLLONICA**



*Michaela K. Bellisario*

Italo-olandese d'origine, si occupa di costume e attualità a iO Donna. Cura un seguitissimo podcast sui reali inglesi, God Save the Queen. Tra i suoi libri "Principesse si diventa! Kate Middleton & le altre, l'avanzata delle commoner a corte" (Rcs) e il romanzo memoir "Parlami di lei" (Cairo). Buddista, vegetariana, segue la meditazione

Vipassana ed è appassionata di oli essenziali. Nel 2021 ha condotto la yoga Academy di iO Donna e una serie di talk a Wanderlust 108 a Milano. Ogni giovedì è su Twitter e Clubhouse con Selene Calloni Williams, fondatrice dello yoga sciamanico.



*Lucrezia Montrone*

La mia prima formazione (Hata Yoga) è avvenuta nell'ashram Sivananda alle Bahamas (RYT 200). Ho poi approfondito con Giovanni Formisano il RajaYoga (RYT 200). Ho proseguito il mio percorso in Canada studiando sotto la guida di Waylon Belding il Vinyasa e lo Yin Yoga (RYT 200). Amplio le mie conoscenze della materia con corsi per yoga in gravidanza e corsi per insegnare yoga ai bambini.

Infine decido di intraprendere un nuovo cammino con Ana Forrest e Josè Calarco frequentando un teacher training a Calgary (RYT 200). Sono attualmente una delle poche insegnanti italiane certificate in Forrest Yoga.

Pratico e insegno con grande passione. Ho partecipato come insegnante ad eventi come lo Yoga Festival di Milano, Wanderlust108 Firenze e Wanderlust108 Milano.

Amo continuare a sperimentare e imparare.

# IN VIAGGIO CON *iO DONNA*: Info e prezzi

*Dal 07/10/2022 al 09/10/2022.*

*Quota in camera doppia da € 800 a persona*

**La quota comprende:** 2 notti nell'hotel indicato in programma (o similare) con prima colazione; tassa di soggiorno; pasti come da programma: pensione completa (dalla cena del giorno 1 al pranzo del giorno 3), cene (3 portate + frutta/dolce), pranzi (2 portate + frutta/dolce)– pasti vegetariani (inclusi acqua e caffè); 4 classi di yoga e 3 momenti di meditazione guidata con l'insegnante di yoga Lucrezia Montrone; area spiaggia riservata; uso della piscina esterna riscaldata; wifi e parcheggio interno alla struttura; polizza assicurativa medico-bagaglio (non rimborsabile in caso di annullamento del viaggio, poiché attiva dal giorno di conferma della pratica); assistenza; gestione pratica.

**La quota non comprende:** trasporto per/da il resort; trasporti in loco; pasti e bevande non indicati; mance ed extra personali; escursioni facoltative; assicurazione annullamento; quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

## Info e supplementi

Supplemento singola: € 170

Assicurazione annullamento: € 40 a persona

Supplemento camera (doppia) vista parco: € 40 a persona

Supplemento camera (doppia) vista mare: € 60 a persona

Su richiesta quotazioni per il viaggio per/dal resort.

## Hotel previsto (o similare)

The Sense Experience Resort 4\*

Viale Italia, 315 - 58022 Follonica

## Contatti e Prenotazioni

Per informazioni o per prenotare scrivere a [info@doveclub.it](mailto:info@doveclub.it) o chiamare lo 02 – 303.294.30 attivo dal lunedì al venerdì 09-18; sabato 09-13.

In alternativa visitare il sito [doveclub.it](http://doveclub.it)

## Note

L'ordine cronologico delle visite potrà essere modificato anche all'ultimo momento se le circostanze lo rendessero necessario, pur mantenendo inalterati i contenuti del programma.

Si avvisa che il giornalista, in caso di impegni improrogabili, può essere soggetto a variazione.

Il viaggio si intende confermato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti verrà restituito l'importo dell'acconto versato.

Viaggio organizzato da  
DoveClub Italscape e iO Donna  
Termini e condizioni su: [doveclub.it](http://doveclub.it)

# DOVECLUB

## TERMINI E CONDIZIONI

### In Viaggio con iO Donna

#### **ATTIVITA' FACOLTATIVE (da svolgersi sabato pomeriggio)**

Degustazione Petra Classic (minimo 10 persone): € 80 a persona

Visita vigneto e cantina; Degustazione di 3 vini della linea Petra dell'annata corrente

Transfer a/r in bus dal resort alla cantina | Durata: 1 ora e 30

Escursione guidata in e-bike (minimo 6 persone): € 80 a persona

Servizio guida escursionistica/cicloturistica con partenza e rientro al resort

Noleggio e-bike e caschetto protettivo | Durata: 3 ore

#### **AVVERTENZE**

Per il viaggio è richiesta autonomia e mobilità. Qualsiasi condizione fisica o psicologica che richieda particolari cure mediche o assistenza fisica deve essere segnalata per iscritto al momento della prenotazione.

I partecipanti che necessitano invece di assistenza devono viaggiare con un accompagnatore che li assisterà per tutto il tempo.

#### **Indicazioni inerenti Covid-19: Per godersi il viaggio in tutta sicurezza**

La fattibilità e le modalità di fruizione di tutti gli ingressi e le visite menzionate nel programma sono soggette a verifica e riconferma, in base alle aperture/chiusure per le vigenti normative COVID

NB. Consigliamo di verificare eventuali aggiornamenti sulla documentazione richiesta consultando la pagina web del Ministero degli Interni [www.dgc.gov.it/web/](http://www.dgc.gov.it/web/)

#### **PENALI APPLICABILI IN CASO DI CANCELLAZIONE DOPO LA CONFERMA**

- da 60 giorni a 30 giorni prima della partenza: 20% penale
- da 29 giorni a 15 giorni prima della partenza: 70% penale
- da 14 giorni a 0 giorni e in caso di mancata presentazione (no show): 100%

La validità della comunicazione di annullamento del viaggio e/o recesso è subordinata **all'adozione** della forma scritta.

L'assicurazione annullamento, se stipulata, non è mai rimborsabile

\* Termini e condizioni generali di vendita sono visibili e consultabili sul sito [doveclub.it](http://doveclub.it)