

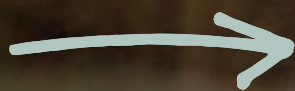
**13 settembre 2026**  
**Cavallara B&B**  
Santarçangelo di Romagna

# Wild soul retreat

con  
@esterfranzin  
@noemimastellari

\*\*\*

Yoga  
Bagno sonoro  
Meditazione  
Cibo preparato con amore



*\_ un giorno per ritornare a se stessi,  
alle proprie radici, al proprio respiro.*

E se per un giorno lasciassi andare tutto ciò che devi fare,  
per tornare semplicemente a ciò che senti?

Se provassi a staccare dal rumore, rallentare il ritmo e ritrovare  
uno spazio tutto tuo, ma al tempo stesso condiviso?

\*\*\*

Regalati un'immersione nella natura di Cavallara,  
dove movimento, respiro, suono, silenzio e nutrimento  
si incontrano per accompagnarti verso una presenza più autentica.  
Attraverso il fluire della pratica Vinyāsa entreremo nel movimento,  
ci lasceremo avvolgere dalle vibrazioni del bagno sonoro,  
abiteremo con rispetto il corpo con la pratica di yoga gentile,  
incontreremo il silenzio della meditazione e ci nutriremo con cibo  
preparato con amore, cura e intenzione.

\*\*\*

Un invito a tornare nel tuo corpo.  
A respirare più profondamente.  
Ad ascoltare ciò che spesso, nella quotidianità,  
rimane in sottofondo.





## *Il programma*



**10.00**

Cerchio di apertura

**10.30-12.00**

Yoga Vinyāsa con Ester



**12.30-14.00**

Pranzo vegetariano  
preparato con amore da Lucia

**14.30-16.30**

Yoga gentile e bagno sonoro  
con Noemi



**17.00**

Cerchio di chiusura e saluti



# Cavallara, *un luogo senza tempo*



A Cavallara, immersa tra le dolci colline di Santarcangelo, troverai uno spazio per rallentare, respirare e vivere un tempo dedicato all'unica cosa importante:

**la cura di te stesso.**

Qui troverai un luogo accogliente, dove il benessere passa anche dalla cucina, con le **pietanze vegetariane preparate con amore** da Lucia.

Una tavola condivisa, natura, pratiche e buon cibo per vivere un ritiro autentico, fatto di gesti semplici e genuini.

# *Le insegnanti*

## *Ester*

Insegnante di yoga RYT 500 ore specializzata in pratiche Vinyāsa e Ashtanga.

Le pratiche che propone sono varie e **dinamiche**, incentrate sulla forza e sul respiro, per una profonda **riconnessione e riscoperta del proprio corpo** attraverso il movimento e la concentrazione.

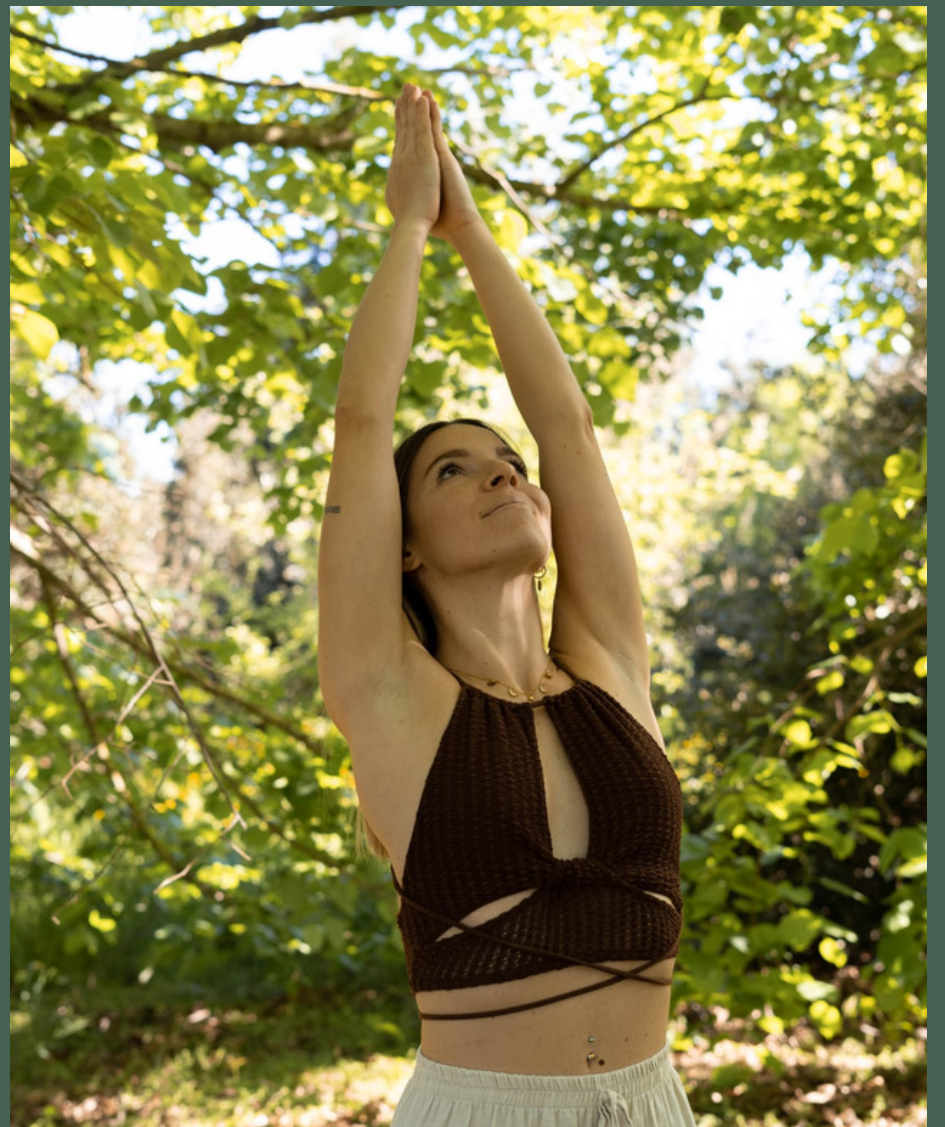


# *Le insegnanti*

## *Noemi*

Insegnante di yoga RYT 200 ore, specializzata in pratiche di movimento gentile, sound healing e yoga in gravidanza.

Le pratiche che propone nascono dal desiderio di **tornare ad abitare il corpo con amore**, presenza e rispetto delle proprie unicità, uscendo dalla dimensione performativa per entrare in uno **spazio intimo di ascolto e connessione con se stesse**.



# *Costi e informazioni*



*Le pratiche sono adatte a tutti i corpi e a tutti i livelli.*

*È obbligatorio portare il proprio tappetino.*

Il numero massimo di partecipanti è di 15:  
**i posti sono limitati.**

La giornata ha un  
**costo totale di 60€**  
e include le pratiche e il pranzo.

**Scrivici in dm per prenotare il tuo posto  
o ai numeri 347 3622966 (Ester) e 393 0695096 (Noemi)**

