



WEEKEND YOGA CON MERI E CLAUDIA

AGRITURISMO TENUTA DI FASSIA (GUBBIO)

28-29-30 AGOSTO 2026

Concediti questo vacanza per fare un'esperienza immersiva di yoga e sperimentare i benefici della pratica costante. Oltre alla pratica yoga potrai vivere momenti di condivisione, riflessione, passeggiate rigeneranti in mezzo alla natura e attività piacevoli, distensive e rilassanti.

Troveremo equilibrio attraverso pratiche di hatha yoga e yin yoga che ci permetteranno di sciogliere rigidità e contratture, pratiche di respirazione e pranayama che ci aiuteranno a dinamizzare il nostro corpo pranico/energetico e pratiche di rilassamento per riequilibrare il nostro sistema nervoso.

Il contesto naturale del cuore della campagna umbra della Tenuta di Fassia sarà lo scenario che ci accompagnerà in un viaggio in armonia con la natura per apprezzare la pace assoluta e vivere esperienze che rimarranno nella tua memoria.

AGRITURISMO TENUTA DI FASSIA...L'ANGOLO DI PACE PER ESPERIENZE NELLA NATURA

La Tenuta di Fassia è una proprietà ricca di storia, un luogo che si fonda sulla filosofia del rispetto per la natura e della sostenibilità. Situata nella bellissima campagna umbra, a pochi km dalle città medioevali di Gubbio e Assisi, è immersa in un paesaggio di rara bellezza, armonioso ed elegante, dove il verde della natura e il blu del cielo si fondono in un'armonia perfetta. Il bellissimo parco e il giardino all'italiana dei primi del '900 si sposa con l'architettura della villa, con i laghi e le strade bianche che si estendono per oltre 9 km all'interno della tenuta. Qui puoi godere della natura e apprezzare l'importanza della conservazione dell'ecosistema locale. Il luogo è ideale per offrire un'esperienza di benessere e relax a coloro che vi soggiornano, grazie al contatto con la natura e all'offerta di un cibo biologico, vegetariano e a km zero.

PROGRAMMA

VENERDI' 28 AGOSTO

♥ dalle 14:00	Arrivo e sistemazione
♥ 16:00-16:30	Cerchio di presentazione e conoscenza
♥ 16:30-19:00	Pratica di hatha yoga, pranayama e meditazione
♥ 20:00	Cena vegetariana a KM 0
♥ 21:30-22:30	respirare è cantare: ci divertiamo con il karaoke

SABATO 29 AGOSTO

♥ 8:00-9:00	Colazione a km zero
♥ 9:00-10:00	Passeggiata nella natura
♥ 10:00-12:30	Pratica di hatha yoga, pranayama e meditazione
♥ 13:00	Pranzo vegetariano a km 0
♥ 14:00-17:00	Tempo libero
♥ 17:00-19:00	Momento di condivisione e pratica di hatha e yin yoga
♥ 20:00	Cena Vegetariana a km 0
♥ 21:30-22:30	Respiro e voce: esperienza teorico-pratica del canto dell'OM

DOMENICA 13 LUGLIO

♥ 8:00-9:00	Colazione a km zero
♥ 9:00-10:00	Passeggiata nella natura
♥ 10:00-12:30	Pratica di hatha yoga, pranayama e meditazione
♥ 13:00	Pranzo vegetariano a km 0 e saluti

MATERIALI PER LA PRATICA

Materiale necessariamente personale:

- tappetino antiscivolo
- 3 coperte ripiegabili e compatte

Materiale personale o fornito dalle insegnanti:

- 2 mattoni + cintura (in caso di bisogno chiedere alle insegnanti)
- Cuscinone e tavoletta (forniti gratuitamente dalle insegnanti)

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione all'evento è di **350,00 euro** e comprende pernottamento per due notti in **camere triple o quaduple con bagno**, pensione completa con menù vegetariano a km 0, le pratiche di yoga e le attività. Lenzuola e asciugamani vengono forniti dalla struttura.

Possibilità di pernottare in **camera doppia con bagno al costo di 370,00 euro** (Eccezionalmente su richiesta anche uso singola con prezzo da concordare).

Per chiarimenti contattarci ai recapiti indicati.

La struttura ospita anche cani e gatti. In questo caso è richiesto un supplemento di 15 euro per la pulizia finale.

EARLY BIRD: per chi salda la quota totale entro il 15 Maggio i costi del weekend sono i seguenti
tripla e quadrupla 295,00 euro – doppia 320,00 euro

CONTATTI, ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI

Pre-iscrizione

Se sei interessato/a al ritiro ti consigliamo, dato che i posti disponibili sono pochi, di compilare prima possibile il modulo di pre-iscrizione a questo link google per riservare il tuo posto.

<https://forms.gle/wp8AMCereTBZsQCu5>

Prenotazione definitiva del posto con versamento di caparra entro il 15 Maggio 2025.

La prenotazione e l'occupazione del posto definitiva avverrà solo al momento del versamento della caparra che non sarà restituibile in caso di rinuncia al ritiro. Se per qualsiasi motivo il ritiro verrà cancellato per motivi dovuti alle insegnanti, la caparra verrà restituita per intero

Il versamento della caparra di 150 euro può essere effettuato mediante bonifico (IBAN IT84C0306937494100000002634 causale "Caparra confirmatoria per Soggiorno Tenuta di Fassia – NOME E COGNOME") e inviando la ricevuta

via mail cldgnn74@gmail.com (Claudia) o all'indirizzo meri.pallotti@gmail.com (Meri)

via whatsapp +39 333 5636873 (Claudia) e +39 347 7072440 (Meri)

LE INSEGNANTI



CLAUDIA GENNARETTI

Fin dall'età di 3 anni ho iniziato ad esplorare il mio corpo. Per anni il nuoto agonistico ha riempito le mie giornate forgiando il mio carattere. Mi ha donato forza di volontà e determinazione, mi ha insegnato la disciplina, la resistenza e la resilienza e mi ha permesso di allenare la mia efficienza respiratoria nel tempo. Con il percorso di studi scientifici in Biologia ho approfondito l'anatomia, la fisiologia e la biologia cellulare. Un evento familiare particolare mi ha dato l'opportunità nel 2003 di incontrare lo yoga.

Fino al 2016 ho praticato sotto la guida dell'Insegnante Marina Ascoli, psicologa e psicoterapeuta, della scuola di Yoga Evolutivo di Paolo Menghi.

Poi ho sentito il desiderio di approfondire ulteriormente la natura umana in chiave più energetica ed olistica. Così nel 2016 conseguo l'attestato di formazione triennale in Naturopatia presso la scuola ANEA (Accademia di Naturopatia ad indirizzo Energetico ed Ambientale), poi il primo e il secondo livello Reiki Sistema Tradizionale Usui con Andrea Giavara e la Certificazione Internazionale di Leader di Yoga della Risata con la Master Lara Lucaccioni.

Nel 2020 conseguo presso l'Associazione Yoga Shakti ASD di Civitanova, il diploma di Insegnante Yoga metodologia Shakti Integral Yoga del Master Yoga Teacher Felice Vernillo@ h400. Il metodo si fonda sull'Hatha e Raja Yoga secondo gli insegnamenti tradizionali tramandati dai maestri Swami Chidananda e Swami Yogaswarupananda di Rishikesh (India).

Nel 2021 completo il corso di formazione per l'insegnamento della pratica di Yoga Nidra presso la scuola di Yoga Satyananda Asharam Italia.

A fine 2023 partecipo al Teacher training di Yin Yoga e Anatomia (50h) con Arely Torres che mi ha aperto al mondo della fascia e del tessuto connettivo.

Tra il 2022 e il 2024 frequento intensivi di approfondimento di Yoga Correttivo® con l'insegnante Nieves Lopez, e poi nel 2026 conseguo il diploma di formazione continua 60h "Alla scoperta del core". Tutt'ora frequento regolarmente le lezioni settimanali di Nieves rimanendo costantemente un'allieva desiderosa di imparare e conoscere.

Nello stesso periodo approfondisco la teoria e la pratica della scienza del respiro e del pranayama secondo la tradizione yoga frequentando i corsi con il Maestro Antonio Nuzzo uno dei più autorevoli Maestri del panorama nazionale e internazionale fino a che nel 2025 incontro Yogacharini Yoga Thilagam Sangeeta Laura Biagi, PhD. Con lei inizio un meraviglioso percorso di ulteriore scoperta sul respiro, il suono, la voce che ad oggi continua attraverso lo studio di pratiche di pranayama, nada yoga, mantra yoga, tantra e mantra secondo gli insegnamenti del *Rishiculture Ashtanga Yoga della tradizione* di Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj.

Nel percorso di studio interiore mi sono avvicinata per un periodo anche alla Meditazione Zen Rinzai e Vipassana con il Maestro Volker Winkler fondatore della TALO® Meditation Academy (Transformation through Awareness and Love). Con lui ho frequentato il corso base di meditazione trasformativa (40h). Ho avuto anche la fortuna di partecipare a seminari di meditazione con il monaco e insegnante di meditazione dell'Himalayan Yoga Institute Axel Bayer.

Durante lo studio dello yoga mi sono anche avvicinata per un periodo al metodo Iyengar® frequentando lezioni e seminari di approfondimento presso il centro Shakti Yoga Club di Ancona di Carlotta di Hinna.

Insegno dal 2016 e conduco corsi di yoga in presenza ad Osimo e Porto Recanati in cui integro tutte le conoscenze e insegnamenti ricevuti, organizzo vacanze e ritiri di yoga estivi ed eventi di approfondimento a tema.



MERI PALLOTTI

Nel 1994 durante gli studi di psicologia all'università di Padova, mi avvicino allo yoga per pura curiosità e mi innamoro di questa straordinaria e sorprendente disciplina

Nel 2016, grazie all'incontro con Swami Yogaswarupananda presidente dell'ashram di Sivananda di Rishikesh, acquisisco la consapevolezza del mio profondo desiderio di condividere con altre persone la gioia dello yoga e di approfondire la conoscenza di questa pratica millenaria.

Mi iscrivo al primo Master in Italia per Esperto di yoga per bambini e adolescenti (Metodo Giocayoga®) presso l'Università Suor Orsola di Napoli organizzato in collaborazione con l'associazione Aiyb di Lorena Pajalunga e consegno il diploma nel giugno del 2017.

Nello stesso anno mi iscrivo al tirocinio triennale per l'insegnamento dello yoga presso l'Associazione Yoga Shakti di Civitanova Marche ricevendo nel 2020 il diploma di Insegnante Yoga metodologia Shakti Integral Yoga del Master Yoga Teacher Felice Vernillo® h400.

Nel 2021 completo il corso di formazione per l'insegnamento della pratica di Yoga Nidra presso la Scuola di Yoga Satyananda Asharam Italia.

Dal 2021 mi avvicino al metodo Iyengar® partecipando a seminari tematici e a corsi intensivi organizzati dal centro Shakti Yoga Club di Ancona di Carlotta di Hinna.

Dal 2016 al 2022 ho frequentato costantemente corsi di aggiornamento di Pranayama e Meditazione e dal 2021 al 2023 il corso di perfezionamento per insegnanti yoga presso l'Associazione Yoga Shakti sempre con il Maestro Felice Vernillo.

Dal 2017 conduco diversi corsi per bambini sia nelle scuole che in centri dedicati all'infanzia e corsi yoga brevi per adulti collaborando con alcune associazioni locali.

Dal 2021 al 2023 collaboro stabilmente con l'associazione Tantan di Fermo come insegnante di hatha yoga per adulti.

Dal 2022 seguo con regolarità corsi settimanali online e sono iscritta alla formazione quadriennale con il maestro Antonio Nuzzo di Roma, uno dei più autorevoli Maestri del panorama nazionale e internazionale.

Nel 2025 ho frequentato un corso tematico Yoga Correttivo® con l'insegnante Nieves Lopez di Civitanova Marche.

Dal 2023 conduco regolarmente lezioni settimanali di hatha yoga nel mio nuovo studio yoga Kedara a Magliano di Tenna e organizzo insieme a validi e qualificati collaboratori seminari tematici e ritiri estivi di yoga.