



Ritiro di Pilates con Silvia



20 - 22 GIUGNO
2025

Presso Villa Giusterna



Montebenichi - Arezzo



Un weekend di benessere

Il seminario residenziale di Pilates si svolge presso Villa Giusterna, nella zona collinare tra Siena e Arezzo.

La villa ha ampi spazi interni, un salotto con camino d'epoca e una terrazza coperta, al piano rialzato, da dove si gode di un panorama di rara bellezza.

Questa esperienza è perfetta per te se desideri vivere la tua ricerca di movimento consapevole e benessere psicofisico in un meraviglioso luogo tranquillo e immerso nella natura.

Il ritiro è aperto a **16 persone**.

L'arrivo è previsto nel pomeriggio di **Venerdì 20** e la partenza dopo il pranzo di **Domenica 22** Giugno.

Le attività del weekend

- Pilates per risvegliare le energie, per fortificare la muscolatura e allentare le tensioni
- Tempo per domande e risposte a fine lezione
- Meditazione
- Classi tematiche
- Tempo libero per passeggiare e liberare la mente ammirando lo splendido panorama intorno alla Villa. La casa ha spazi comuni ampi e confortevoli e una meravigliosa piscina ad uso esclusivo ai cui bordi sdraiarsi a prendere il sole, leggere, rilassarsi





Il programma

● **Venerdì 20 Giugno**

○ dalle ore 16.30 - arrivo in struttura

○ 18.00/19.30 - Pilates

○ 20.30 - cena

● **Sabato 21 Giugno**

○ 8.00/9.30 - Pilates

○ 9.30 - colazione

○ 11.00/12.30 - Classe tematica di Pilates: il repertorio classico

○ 13.00 - pranzo

○ 14.00/18.00 - tempo libero

○ 18.00/19.30 - Pilates

○ 20.30 - cena

● **Domenica 22 Giugno**

○ 8.00/9.30 - Pilates

○ 9.30 - colazione

○ 11.00/12.30 - Classe tematica di Pilates: Power Plank!

○ 13.00 - pranzo

○ 14.30 - saluti e chiusura

(Il programma e gli orari sono indicativi e potrebbero subire delle piccole modifiche)



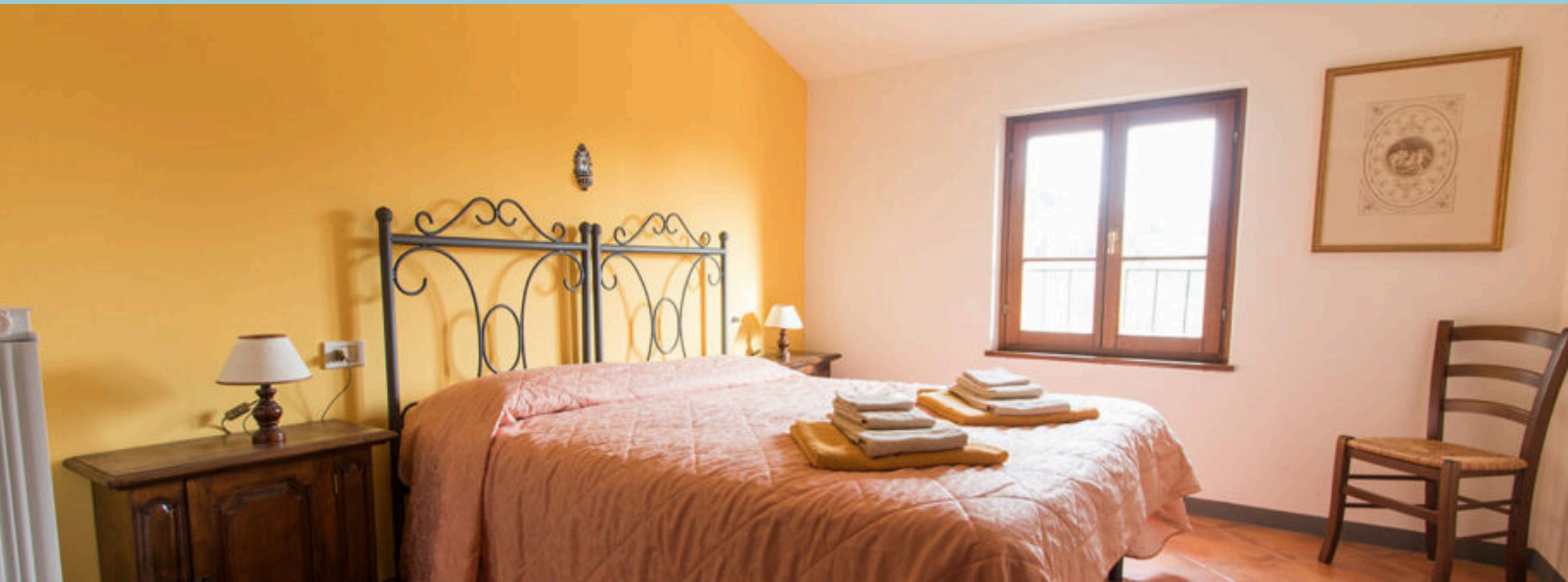
La cucina

I pasti sono preparati con prodotti di stagione e serviti nella sala da pranzo di Villa Giusterna.

La cucina è **vegetariana**.

Tutte le pietanze vengono elaborate da mani esperte e piene di amore.

Pensiamo che il cibo sia un momento di grande gioia e faremo in modo per rendere indimenticabile anche questa parte del ritiro, rendendolo un'esperienza di benessere a 360 gradi.



Le camere

Si soggiorna in camere colorate e arredate con cura e semplicità.

Ogni camera è dotata di bagno privato. Le camere sono tutte **in condivisione** e verranno assegnate dall'organizzazione.

Gli ampi spazi esterni e le sale interne sono fruibili liberamente.

Sono forniti lenzuola, asciugamani e telo piscina. I saponi personali devono essere portati autonomamente.

Il ritiro si chiude dopo il pranzo della domenica ed è necessario liberare le camere **entro le ore 16.00**.



Silvia



Il mio primo grande amore è stato la danza, classica, poi orientale, poi una fusione di varie discipline chiamata Tribal Fusion, che mi ha dato grandi soddisfazioni, in sala e sul palcoscenico, come insegnante e danzatrice.

Ho affiancato per lungo tempo alla danza la pratica dello Yoga, principalmente Ashtanga; poi nel 2014 ho iniziato il mio percorso nel Pilates.

Sono insegnante certificata STOTT PILATES. Ho trovato in questa disciplina un tipo di movimento che rispetta il corpo e lo attiva in modo profondo e consapevole.

Nel 2019 ho aperto il mio studio I Love Pilates ad Arese e poco dopo - complice la pandemia - sono nati il canale YouTube e Nuvola Pilates.

La mia esperienza di insegnante si arricchisce ogni giorno grazie ai miei allievi, perchè, come dice Schopenhauer, "Insegnando si impara".





Prezzo del weekend

La quota comprende:

- i pernottamenti e tutti i pasti
- le sessioni di Pilates con Silvia
- le Classi tematiche

La quota non comprende:

- il viaggio andata e ritorno verso Villa Giusterna
- eventuali extra o escursioni
- la tassa di soggiorno-1,50 € a persona, al giorno - da pagare alla struttura in contanti al momento dell'arrivo

Quota: 480 euro



Per informazioni e iscrizioni

scrivi a

info@ilovepilates.it

—