



# Ritiro di Pilates con Silvia



23-25 Maggio  
2025

Presso Casa Guarinoni



Fortunago - Località Pezzeto (PV)



# Un weekend di benessere

Il seminario residenziale di Pilates si svolge presso Centro Guarinoni, in Oltrepò pavese, in una splendida zona collinare a due passi da Varzi e Voghera.

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 23** e la partenza dopo il pranzo di **Domenica 25** Maggio.

# 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, rilassarsi e ammirare lo splendido panorama delle colline pavese. La casa ha spazi comuni ampi e confortevoli e un'ampia sala "leisure" sotto alla sala di pratica, in cui fermarsi a chiacchierare senza disturbare le camere.







# Il programma

## ● **Venerdì 23 Maggio**

- dalle ore 16.30 - arrivo in struttura
- 18.00/19.30 - Pilates
- 20.30 - cena

## ● **Sabato 24 Maggio**

- 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 25 Maggio**

- 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 Centro Guarinoni, con vista sulle verdi colline dell'Oltrepò.

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 e asciugamani. 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 15.00**.

# 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 clienti, 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 Guarinoni
  - eventuali extra o escursioni

Quota: 480 euro





Per informazioni e iscrizioni

scrivi a

[info@ilovepilates.it](mailto:info@ilovepilates.it)

—