

# SOTTO LA STESSA LUNA



14-15 marzo 2026



#Corte San Ruffillo

Nella suggestiva location di Corte San Ruffillo, dove spazio e tempo si fondono diventando un tutt'uno, vi accoglieremo in questo viaggio immersi nella Luna.

Praticheremo insieme, conosceremo la Luna e le sue fasi per provare a vivere la vita, sfruttando l'influsso lunare a nostro favore.

**La Luna come Specchio,  
il Corpo come Tempio.**



SOTTO LA STESSA LUNA

Come la Luna attraversa le sue fasi  
senza mai perdere la propria essenza,  
così noi siamo invitati a cambiare,  
ad accogliere ogni momento  
ricordando sempre chi siamo davvero.

La Luna è il satellite naturale della terra e il corpo celeste più vicino a noi. La Luna non emette luce propria: riflette la luce del sole. La sua forza gravitazionale influenza fenomeni naturali come le maree, mostrando in modo concreto come il suo movimento abbia effetti reali sulla Terra.

Durante il nostro ritiro impareremo ad osservare la Luna non come qualcosa di esterno, ma come una maestra silenziosa capace di insegnarci l'arte del fluire, del non forzare e del rispettare i nostri tempi interiori.





La Luna è associata al mondo interiore, alle emozioni e all'intuizione.

Con il suo continuo cambiare ci insegna che la vita procede per cicli, alternando momenti di espansione e azione, ma anche di ritiro e riposo.

E' proprio questa qualità che la rende un riferimento prezioso nelle pratiche di yoga e meditazione, dove ascoltare i propri ritmi naturali diventa una via di equilibrio e presenza.





# Programma Sabato 14 Marzo

09.30                  Accoglienza

10.00 - 12.00        Introduzione al mondo  
della Luna

12.30                  Light Lunch

15.00 - 16.30        Vinyasa Moon Flow

16.30 - 17.30        Cerchio di condivisione

18.00 - 20.00        Spa e benessere

20.45                  Cena insieme e  
chiacchiere





# Programma Domenica 15 Marzo

08.30 **Colazione**

09.30 - 10.30 **Scopriamo i transiti della Luna nel momento in cui siamo nati e a seguire, approfondimento sulla Luna calante**

10.30 - 12 **Yin Flow e cerchio di chiusura**

12.30 **Brunch facoltativo**

## CONTATTI

TELEFONO

+39 351 7475199

E-MAIL

[eventi@liberamentestudio.it](mailto:eventi@liberamentestudio.it)



#fluire insieme



## CONTATTI

TELEFONO

+39 351 7475199

E-MAIL

[eventi@liberamentestudio.it](mailto:eventi@liberamentestudio.it)

# Pacchetti ritiro SOTTO LA STESSA LUNA

Sabato 14 Marzo

- 2 ore di teoria
- 1 pranzo
- 2 ore e mezza di pratica yoga e cerchio di condivisione
- coccola salutare

90€  
(acconto di 40€)

Possibilità di accesso alla Spa dalle 18 alle 20.  
Da pagare a parte 20€



SOTTO LA STESSA LUNA



## Pacchetti ritiro SOTTO LA STESSA LUNA

CONTATTI

TELEFONO

+39 351 7475199

E-MAIL

[eventi@liberamentestudio.it](mailto:eventi@liberamentestudio.it)

# “Full Experience” 14 - 15 Marzo

- Pernotto e colazione, 1 pranzo, 1 cena
- Coccole salutare
- 7 ore di lezioni teorico/pratiche
- 2 ore di accesso alla SPA
- Piccola analisi del **tema Natale personalizzata**
- Possibilità di PAGAMENTO IN 3 RATE

310€

Possibilità di Brunch la domenica a pranzo.

Da pagare a parte 25€



SOTTO LA STESSA LUNA



# FAQ

“Devo avere un buon livello di pratica yoga per poter partecipare?”

Basta avere un minimo d’esperienza col mondo dello yoga e le lezioni si potranno seguire senza problemi.

“Cosa devo avere con me?”

Vestiario comodo per praticare e il proprio tappetino. Per la Spa il costume, accappatoio e ciabatte (non è necessaria la cuffia). E’ possibile noleggiare sul posto telo (3€) e accappatoio (4€).

“Dove si trova e quanto dista Corte San Ruffillo?”

Corte San Ruffillo è situata in Via San Ruffillo, Loc. San Ruffillo, 12 - 47013 Dovadola FC e dal nostro studio situato a Classe (Ravenna) dista 53 minuti.

“E’ possibile scegliere la disposizione delle camere per il pernottamento?”

Assolutamente sì! Cercheremo di accogliere ed esaudire tutte le vostre richieste legate al pernottamento.  
Per chi desidera la doppia ad uso singola il supplemento è di 50€.



# Termini e condizioni

L'acconto (prima rata per il pacchetto "Full Experience") è da versare al momento della prenotazione per **confermare il proprio posto** e non verrà in nessun caso rimborsato.

La seconda rata del pacchetto "Full Experience" andrà versata entro e non oltre **sabato 14 febbraio**.

Il saldo (terza ed ultima rata per il pacchetto "Full Experience") è da versare entro e non oltre **sabato 28 febbraio**.

Per chi non è cliente tesserato LiberaMente Studio è da aggiungere la **quota d'iscrizione annuale di 30€**.

Si prega di comunicare anticipatamente eventuali **allergie e/o intolleranze alimentari**.