

# 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.



SOTTO LA STESSA LUNA





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.







## CONTATTI

TELEFONO

+39 351 7475199

E-MAIL

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

# 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       |



#condivisione



SOTTO LA STESSA LUNA





# Programma

## Domenica 15 Marzo

### CONTATTI

TELEFONO

+39 351 7475199

E-MAIL

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

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



*#fluire insieme*



## SOTTO LA STESSA LUNA





## 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



## CONTATTI

TELEFONO

+39 351 7475199

E-MAIL

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

# Pacchetti ritiro SOTTO LA STESSA LUNA

## “Full Experience” 14 - 15 Marzo

- Pernotto e colazione, 1 pranzo, 1 cena
- Coccola 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 pernotto?”

Absolutamente 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€.



SOTTO LA STESSA LUNA



# 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.**



SOTTO LA STESSA LUNA