


# RUGGITO E CAREZZA

Kali, Saraswati e Lakshmi: le qualità dello Yoga

30 agosto - 3 Settembre Villa Rosy, Assisi

Seminario di Yoga e meditazione  
Condotta da **Cristina Bucci** e **Virginia Tucci**



"Oh Spirito Selvaggio,  
tu che dovunque ti agiti,  
e distruggi e proteggi,  
ascolta!..."  
(P. B. Shelley)

Ci lasceremo ispirare dalle immagini delle tre dee dello Yoga per liberare l'energia vitale nascosta dentro ognuno di noi e per assaporare la bellezza e la grazia di questo luogo. Sarà un laboratorio dedicato a contestualizzare la figura e il ruolo delle dee nella nostra vita e nella nostra storia personale.

Kali: la trasformazione, il coraggio, la grinta.

Saraswati: la creatività, l'ordine, l'equilibrio.

Lakshmi: la bellezza, la generosità.

Nella pratica e nella vita tutte queste qualità ci sono utili anche se spesso una prevale sulle altre. Cercheremo di sentirle e di trovarle nelle qualità del corpo e di potenziare la parte di noi che ne ha più bisogno.

Insieme faremo un percorso che passerà da meditazione, esercizi di Pranayama, mantra, story telling, lavoro sul tappetino di Hatha Yoga ma avremo anche tempo per scrivere, passeggiare e confrontarci.

Cristina e Virginia, praticano insieme da diversi anni e condividono una visione dello Yoga come atto poetico e come 'esercizio alla vita'. La loro pratica ha una connotazione molto fisica e dinamica seppur con molta attenzione anche all'aspetto filosofico e spirituale. Continuano insieme nella loro ricerca come insegnanti e come studenti.



Per info: [corinnatonti@gmail.com](mailto:corinnatonti@gmail.com) tel +39 335 1264096



Il soggiorno comprende:

- pernottamento 4 notti
- vitto dalla cena del giovedì alla colazione/brunch del lunedì
- lezioni con pratica sia al **mattino** che al **tramonto**
- un'escursione nella campagna di **Assisi**
- transfer (da/per) stazione ferroviaria più vicina

### CRISTINA BUCCI

Si è formata all'interno dell'Atelier di teatro Danza della Scuola Civica d'Arte Drammatica di Milano ed è laureata in Filosofia. Ha lavorato con diverse compagnie di danza contemporanea italiane ed ha danzato in alcuni prestigiosi teatri italiani tra cui il teatro La Scala di Milano, l'Olimpico di Vicenza e il Comunale di Firenze. Si è formata come insegnante di Hatha Yoga con la scuola Anusara. Insegna danza contemporanea, Pilates e Yoga da diversi anni. La sua ricerca come artista e come insegnante indaga l'aspetto poetico del movimento e unisce stili di diversa provenienza per interpretare il corpo come metafora della vita. Ha tenuto il primo Yoga Retreat a Villa Rosy nel 2017 (Sold Out)

### VIRGINIA TUCCI

Da sempre attratta dal potere trasformativo insito nel gesto e nella espressione del corpo, Virginia si è formata attraverso lo studio della danza classica, moderna e contemporanea. Insegnante di pilates da quasi 20 anni, ha scoperto successivamente lo yoga ed è stato riaccendere la passione antica vissuta attraverso la danza. Lo yoga rappresenta per lei la grande occasione per bere alla fonte, la propria fonte e attraverso fatica, sudore, liberazione e grazia, passo dopo passo, respiro dopo respiro, potersi ritrovare e perdere allo stesso tempo nel proprio spazio interiore.



### Prezzi

- 1 persona in stanza singola € 790
- 1 persona in stanza doppia € 650
- 2 persone in stanza matrimoniale € 1.150

Tempo libero per escursioni, bagni in piscina, letture e quanto altro.  
Usò esclusivo della Villa - max partecipanti 10 persone