

RITIRO FORMATIVO- ESPERIENZIALE SUL NERVO VAGO

ATTERRARE NEL QUI ED ORA
ATTRAVERSO IL SISTEMA
NERVOSO



RISTABILIRE UN SENSO DI SICUREZZA INTERIORE

 **Date:** 7-8 Novembre 2026

 **Con:** Dott.ssa Arianna Storchi - psicologa, terapeuta mindfulness e insegnante di yoga

 **Dove:** Agriturismo Montesalce - Spazio Olistico Synthesia (Gubbio, PG) - possibile organizzare macchinate condivise per arrivare in loco

Programma del Corso



SABATO 7 NOVEMBRE

Orario	Attività
10.00-10.30	Cerchio di apertura e presentazioni
10.30-12.30	MODULO BASE: Il trauma e le pratiche trauma-sensitive - un cammino per la regolazione del sistema nervoso, per il rilascio dei traumi e per la conoscenza di sé [con pausa ristoro]
13.00	Pranzo e tempo libero
15.30-17.30	MODULO DI APPROFONDIMENTO: La teoria polivagale e il sistema nervoso autonomo nelle 3 vie: pratiche per mappare la propria storia e ristabilire un senso di sicurezza interiore
17.30	Pausa ristoro
18.00-19.00	PRATICA DI YOGA POLIVAGALE
20.00	Cena
21.30-22.00	MEDITAZIONE o pratica di Yoga Nidra



DOMENICA 8 NOVEMBRE

Orario	Attività
8.00-9.00	Colazione autogestita con prodotti dell'agriturismo
9.30-11.30	ESERCIZI DI AUTOREGOLAZIONE e CO-REGOLAZIONE: approfondimenti sulle dinamiche relazionali e strumenti concreti da portare a casa
11.30	Pausa ristoro e tempo libero
13.00	Pranzo
15.00	Cerchio di chiusura e partenze

i Nel tempo libero c'è la possibilità di richiedere e ricevere un trattamento osteopatico con l'osteopata Gioele Ballestrazzi presente in loco e/o un massaggio yoga shatsyin riequilibrante con la terapeuta Arianna Storchi, entrambi alla metà del prezzo di listino (30€).



i Il corso avverrà al raggiungimento di 6 iscritti.

Aperto a tutti. Nessuna esperienza pregressa richiesta.

Sia per individui interessati sul piano personale sia per professionisti del benessere interessati a formazione di aggiornamento.

Disponibile l'Attestato di Partecipazione per chi è interessatə.

Costo del Corso in Yurta tradizionale

- **280€** per chi NON ha seguito il modulo base online con Arianna
- **230€** per chi ha già seguito il modulo base online con Arianna (acquistabile tramite [link](#) ricevendo videoregistrazioni e materiale pdf)

 **Early bird entro il 5/09:** sconto del 10%

La spesa del corso del ritiro è detraibile come spesa medico-sanitaria (recupero del 19%).



Costi Alloggio Agriturismo Montesalce (PG)

Prezzo per partecipante (incluso pernottamento, biancheria e lenzuola, tutti i pasti, pause ristoro).

Opzione	Prezzo
Appartamento condiviso	155€ a persona
Supplemento uso DOPPIA (camere separate, max 4 persone)	+60€ a persona
Supplemento uso SINGOLA	+180€ a persona
Notte supplementare (venerdì o domenica)	+45€ a persona
Giorni vacanza aggiuntivi	Sconto 10% sulla tariffa standard
Per chi NON alloggia in agriturismo	100€ (pranzi, cena, pause ristoro)



♥ Ricordiamo che la condivisione è parte del seminario e stare in gruppo è di beneficio alla sedimentazione dei concetti appresi anche al di fuori dei momenti del seminario.

🚗 Per arrivare in loco da Reggio Emilia e Parma si organizzano macchinate condivise!

😓 Per chi lo desidera e per chi viene da lontano, c'è la possibilità di aggiungere la notte precedente e/o la notte successiva a un prezzo convenzionato.

Per le soluzioni in condivisione si applica la norma uomini con uomini, donne con donne.

🎁 **Early bird entro il 5/09:** sconto del 10%



Per Ulteriori Informazioni

Arianna Storchi

📞 334 2619548

✉ info@ariannastorchi.it

📷 *Tutte le immagini sono fotografie della bravissima Giada Camporesi durante l'evento Yoga Fest Parma del 7/06, tranne quelle relative all'Agriturismo.*