

ASSOCIAZIONE LA SELVA POSITANO

YOGA RETREAT

INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA YOGA
Pratica e filosofia

2026



29 APRILE - 3 MAGGIO | 30 GIUGNO - 5 LUGLIO

INSEGNANTE GIULIA MISTRORIGO

3494558467 - giulia.mistrorigo@gmail.com
3471669308 - associazionelaseva@gmail.com
www.associazionelaseva.it

PERCHE' SCEGLIERE QUESTO RITIRO

Ogni giorno la pratica rivela qualcosa:
esiste un corpo che cambia,
una mente che si trasforma,
una qualità di attenzione diversa.
Il ritiro offre il tempo e il contesto per accorgersene.

È un invito a vivere uno Spazio dove, pratica, studio
guidato e tempo per osservare, possono esistere
serenamente nella nostra vita quotidiana.

Un'esperienza condivisa, orientata alla consapevolezza.



Contatto

Giulia Mistrorigo 349 455 8467
email giulia.mistrorigo@gmail.com

[instagram.com/la_selva_positano/](https://www.instagram.com/la_selva_positano/)
[facebook.com/positanoyogaretrea](https://www.facebook.com/positanoyogaretrea)
www.associazionelaselva.it

CHI SONO

GIULIA MISTRORIGO



Il mio percorso nell'Ashtanga yoga si è costruito nel tempo attraverso una pratica costante, lo studio e numerosi viaggi in India.

A Rishikesh ho frequentato il Teacher Training di Ashtanga Yoga presso la Tattva Yoga School, approfondendo anche la pratica dello Yoga Nidra. In Italia il mio cammino è stato profondamente orientato da insegnanti fondamentali come Roberto Bocchi, Valentina Silvestri, David Garrigues e, in modo centrale, da Susanna Finocchi, la mia maestra di riferimento, che seguo con amore e costanza.

Il mio desiderio è condividere un'esperienza che nasce dalla pratica diretta e dallo studio continuo della filosofia yoga, in dialogo costante con la vita quotidiana.

Contatto

Giulia Mistrorigo 349 455 8467
email giulia.mistrorigo@gmail.com

[instagram.com/la_selva_positano/](https://www.instagram.com/la_selva_positano/)
[facebook.com/positanoyogaretrea](https://www.facebook.com/positanoyogaretrea)
www.associazionelaselva.it

DOVE LA SELVA



Dal 2002 riferimento internazionale per i ritiri di yoga.
Natura incontaminata, panorami aperti sul mare,
animali in libertà e una profonda sensazione di pace.
Immersa nella macchia mediterranea, La Selva è un'antica casa rurale
affacciata sul mare della Costiera Amalfitana, a 250 metri di altitudine,
tra agrumi e ulivi secolari.
È raggiungibile esclusivamente a piedi, attraverso due brevi sentieri
panoramici, da Positano o da Montepertuso.
Per il trasporto dei bagagli è disponibile una teleferica.

La pratica yoga si svolge su due pedane in legno: una all'aperto
affacciata sul mare e una immersa nel bosco, chiusa da ampie vetrate.
Le camere includono lenzuola, coperte, asciugamani, ventilatori e Wi-Fi.

Contatto

Giulia Mistrorigo 349 455 8467
email giulia.mistrorigo@gmail.com

[instagram.com/la_selva_positano/](https://www.instagram.com/la_selva_positano/)
[facebook.com/positanoyogaretrea](https://www.facebook.com/positanoyogaretrea)
www.associazionelaselva.it

UN RITIRO DI YOGA ACCESSIBILE PROFONDO ESSENZIALE

PROGRAMMA

Mattino

Pratica guidata di Ashtanga Yoga (Prima Serie)
Approfondimenti sugli Yoga Sūtra di Patañjali
Prāṇāyāma
Yoga Nidra

Tramonto

Pratica guidata: Yin Yoga

Brunch e cena nella terrazza vista mare
Alloggio nella antica casa rurale



Contatto

Giulia Mistrorigo 349 455 8467
email giulia.mistrorigo@gmail.com

[instagram.com/la_selva_positano/](https://www.instagram.com/la_selva_positano/)
[facebook.com/positanoyogaretrea](https://www.facebook.com/positanoyogaretrea)
www.associazionelaselva.it