

NITRODI YOGA & MEDITAZIONE RITIRI 2026

1-5 Maggio
23-30 Maggio
15-21 Giugno
28 Agosto-4 Settembre
6-13 Settembre



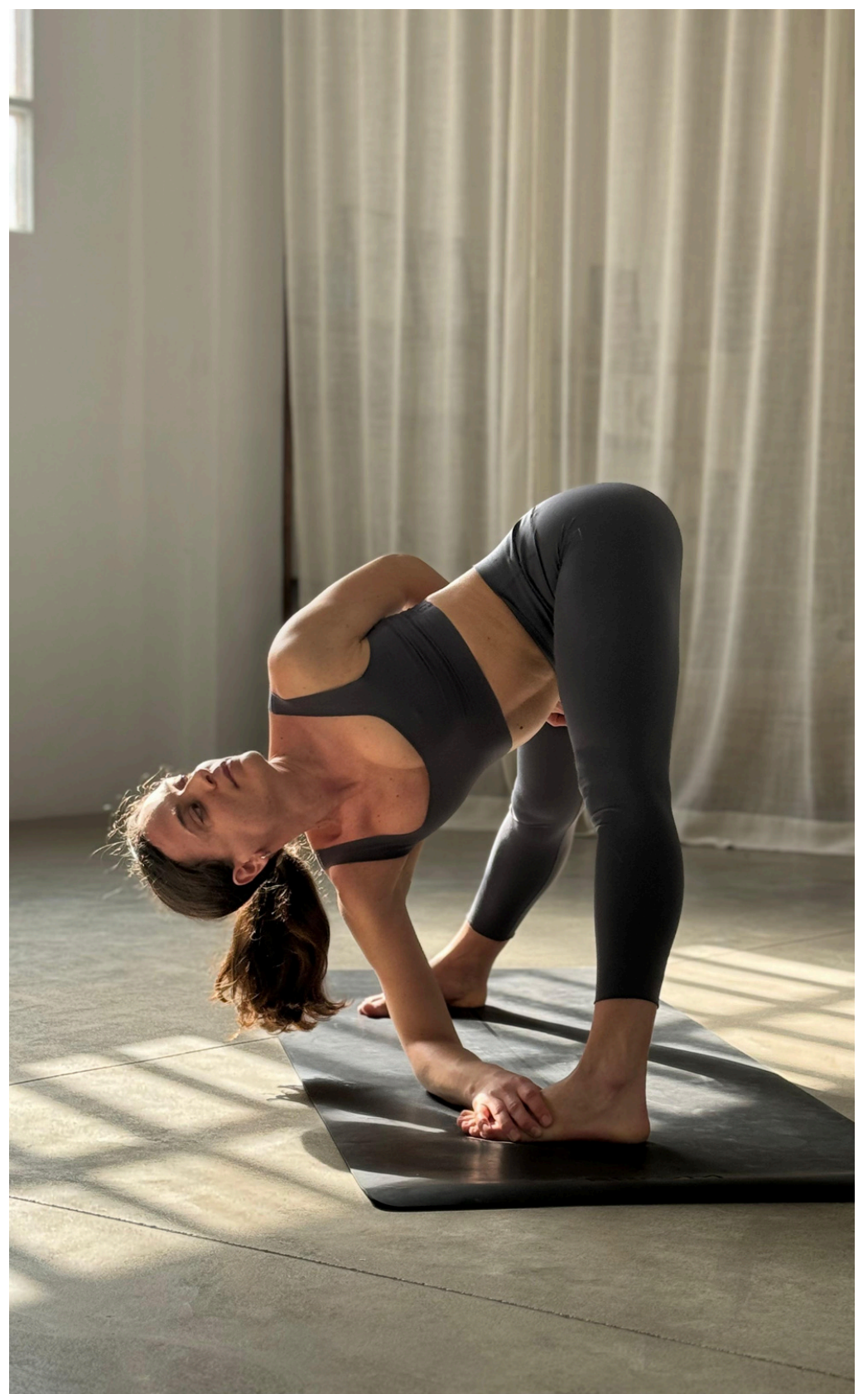
ISCHIA LA SPA PIÙ ANTICA AL MONDO PACCHETTI COMPLETI

**Scopri una profonda rigenerazione dove le acque curative incontrano pratiche di:
Yoga Meditazione e Comunciazione**



Posti disponibili limitati







INSEGNANTE

Daniela nasce in Italia da genitori prima artisti e poi insegnanti di educazione fisica.

Fin da piccola coltiva la danza classica, sviluppando una profonda connessione con il corpo e il movimento.

Nel 2016 attraversa un periodo di crescita spirituale presso il London Buddhist Centre, esperienza che apre il suo percorso interiore e la conduce in India per la sua prima formazione come insegnante di yoga.

Dal 2018 insegna in diversi paesi, portando nella sua pratica un respiro internazionale e uno sguardo aperto.

Tra il 2023 e il 2025 approfondisce il metodo Navakaraṇa con Dario Clavaruso completando 4 Moduli.
(www.navakarana.com)

WWW.DANIELAVECCHIONE.COM

Durante il periodo di Natale e Capodanno ha partecipato a un ritiro in UK, approfondendo sia le pratiche spirituali sia le pratiche di comunicazione che condivide nei ritiri. Il Buddismo Triratna è una via pensata per la vita moderna che integra mindfulness, gentilezza ed etica, all'interno di una rete internazionale che valorizza la comunità e pratiche accessibili.

All'inizio del 2026 partecipa alla "21 Days Meditation Challenge" e al corso "Life with Full Attention" come assistente.

Parallelamente studia comunicazione con Francesco D'Assisi Cormino. Oggi Daniela propone pratiche che uniscono movimento, respiro e meditazione, creando spazi di ascolto, presenza e trasformazione, con un approccio intuitivo e creativo.



PRATICA NAVAKARAṆA YOGA

Radicato nell'antica tradizione indiana, Navakaraṇa è un metodo meditativo e dinamico per la trasformazione di sé.

La lezione, guidata da Daniela Vecchione, è incentrata sul movimento, dove ogni azione è guidata dal respiro, dal ritmo e dalla consapevolezza generata dalla pratica vigorosa.

MEDITAZIONE

Nei ritiri, le pratiche giornaliere di meditazione comprendono:

- Mindfulness of Breathing
- Metta Bhavana
- Meditazioni guidate

Le prime due sono autentiche pratiche classiche del Buddhismo, potenti strumenti per allenare la mente: portano chiarezza e calma, mentre allo stesso tempo coltivano gentilezza e compassione.

Le meditazioni guidate sono un vero viaggio interiore, un'occasione unica per esplorare ogni giorno un tema specifico, scoprire parti di sé ancora inesplorate e nutrire una consapevolezza profonda e trasformativa.

PARCO DELLE NINFE DI NITRODI

Un luogo sacro immerso nel verde di alberi e colori dei fiori tra le colline dell'Ischia meridionale, dove l'acqua pura della sorgente scorre direttamente dalla fonte a 28°C. Per questo ritiro, il parco, una delle spa più antiche al mondo, offre jacuzzi private, docce a cascata e terrazze panoramiche abbracciate dalla natura mediterranea

Un santuario dedicato al riposo, alla riflessione e al benessere naturale. Immergersi in queste acque e bere dalla sorgente durante il ritiro significa risvegliare gli antichi archetipi che vivono dentro di noi
Sussurri delle Ninfe che scorrono in ogni goccia.

Qui, creazione, guarigione e rinascita si fondono in un unico ritmo sacro, ricordandoci che lo stesso mistero che ha dato vita ai miti scorre ancora silenzioso nelle nostre anime.



Il parco è ricco di piante curative, i cui benefici sono potenziati quando vengono infusi con l'acqua sorgiva pura di Nitrodi

Questa è l'essenza delle nostre bevande per il benessere

Tè alle erbe rinfrescanti, granite e tonici che rilassano, energizzano e disintossicano



La tradizione antica al Menippo's Table si riferisce allo spazio gastronomico del parco ispirato all'eredità greco-romana

Il menu si ispira alla cucina semplice ma ricca di nutrienti degli antichi greci, offrendo piatti leggeri e salutari in armonia con lo spirito curativo di Nitrodi



Nitrodi Thermal Relais
offre appartamenti
completamente attrezzati,
immersi nelle tranquille
colline vicino alla
sorgente.

Ogni unità include una
cucina, una lavatrice,
biancheria e accesso
diretto alle acque termali
curative di Nitrodi, ideali
per prolungare i benefici
per la pelle della spa a
casa.

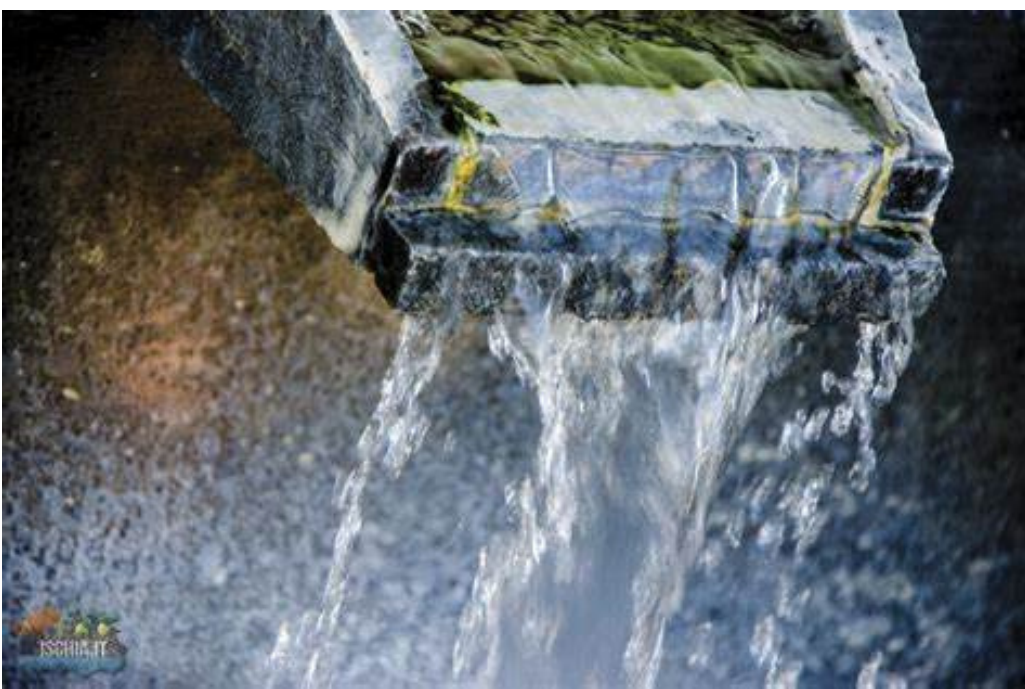
Condividere uno degli
appartamenti con altri
ospiti è parte integrante
dello spirito del ritiro
stesso.



L'acqua sorgiva di Nitrodi è una panacea naturale, ampiamente conosciuta per le sue proprietà.

Purifica e dona nuova vita a ciò che tocca..

Celebrata fin dal Rinascimento nel più antico trattato di idrologia medica, l'acqua di Nitrodi continua a offrire sollievo e armonia a chi la beve e vi si immerge.



Le acque termali di Nitrodi erano considerate straordinariamente benefiche: si credeva curassero ferite, rinvigorissero il corpo e favorissero bellezza e fertilità.

Tra il I secolo a.C. e il III secolo d.C., la sorgente divenne un importante luogo di culto.

In un tempo in cui scienza e spiritualità erano intrecciate, queste proprietà venivano attribuite alle ninfe e al dio Apollo.

Testimonianze di questo antico culto sono oggi conservate presso il Museo Archeologico Nazionale di Napoli.

APPARTAMENTO CONDIVISO

All-Inclusive Pacchetti Ritiri

1-5 Maggio

23-30 Maggio

15-21 Giugno

28 Agosto -4 Settembre

6-13 Settembre



INCLUSO:

- Mindfulness del mattino
- Classi giornaliere di Navakaraṇa Yoga su una terrazza panoramica privata
 - Meditazione Metta Bhavana
 - Esercizi di comunicazione
 - Meditazioni giornaliera guidata a tema
- Sistemazione in un appartamento all'interno del Parco Nitrodi
 - Camere condivise
- Uso esclusivo di una jacuzzi privata per il gruppo del ritiro per uno o più giorni
 - Brunch giornaliero incluso, ricco abbastanza da sostituire il pranzi
 - Accesso illimitato alle sorgenti e alle docce termali di Nitrodi
 - Maschere naturali per il viso e rituali di benessere
- Tempo libero per esplorare i tesori naturali di Ischia come Sorgeto e i siti culturali nelle vicinanze

NON INCLUSO:

- Pranzo e cena extra (tuttavia, gli ospiti hanno accesso gratuito al ristorante del parco che offre pasti naturali ed economici oppure possono mangiare nei ristoranti locali con pasti salutari)
 - Trasporto da e per il ritiro
 - Trattamenti extra disponibili alla spa



PROGRAMMA COMPLETO

- 08:15 – 09:00 | Mindfulness del mattino
09:00 – 10:00 | Pratica Navakaraṇa Vinyasa del mattino.
10:00 – 11:00 | Brunch nutriente
13:00 – 13:45 | Metta Bhavana Meditation
13:45- 17:30 | Docce termali & Tempo libero
17:30 – 19:00 | Meditazione Guidata - Esercizi di Comunicazione
19:00 | Tempo libero per esplorare i ristoranti locali per cena
22:00 | Silenzio & Riposo

TERMINI & CONDIZIONI

È richiesto un deposito non rimborsabile del 50% del costo totale del ritiro per confermare la prenotazione.

Il saldo restante deve essere versato una settimana prima della data di inizio del ritiro.

Le cancellazioni effettuate dopo il pagamento completo (o entro una settimana dal ritiro) comporteranno la perdita dell'intero importo.

Se il ritiro viene annullato dall'organizzatore, verranno forniti rimborsi completi, incluso il deposito.

I partecipanti sono responsabili della propria salute e del proprio benessere durante il ritiro. Gli organizzatori non sono responsabili per infortuni personali, malattie o perdita di beni.