



Inner Frequency retreat

*Dalla superficie della pelle
fino alle profondità dell'anima*

MAGGIO 22-25, 2025

**VILLA MAJNONI
TOSCANA, IT**

F R E Q U E N Z E
wellness

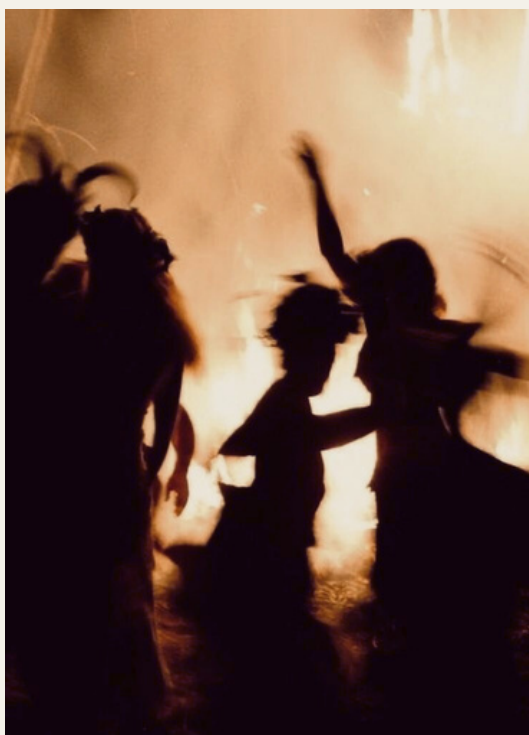
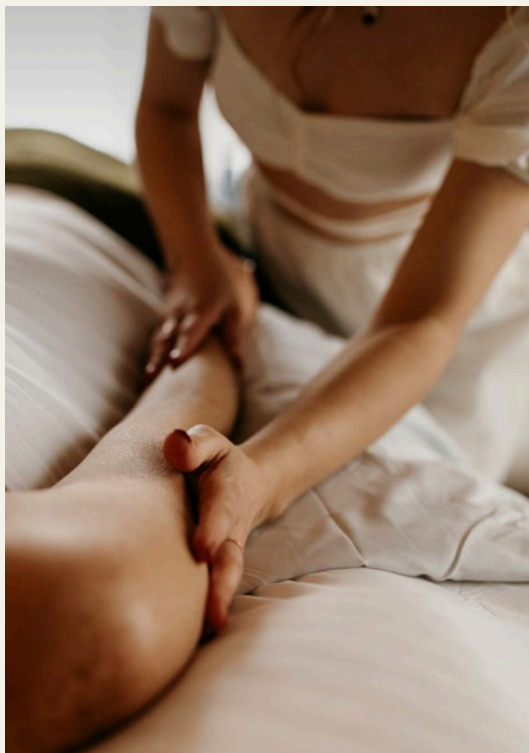
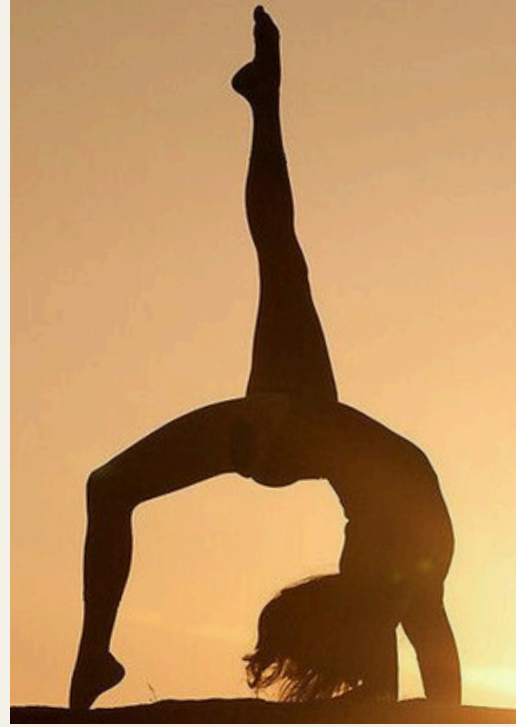


QUESTO RETREAT È UN'OCCASIONE PER ENTRARE IN INTIMITÀ CON LA PROPRIA ESSENZA, ASCOLTARSI NEL PROFONDO E COGLIERE I MESSAGGI CHE IL CORPO CI INVIA, MA CHE SPESSO PASSANO INOSSERVATI NELLA FRENESIA QUOTIDIANA.

UN VIAGGIO ESPLORATIVO ATTRAVERSO I CENTRI ENERGETICI DEL CORPO. GRAZIE A DIVERSE TECNICHE DI BENESSERE, LAVOREREMO SUL RIEQUILIBRIO DEL CORPO SOTTILE, RIPRISTINANDO IL FLUSSO ARMONIOSO DELL'ENERGIA VITALE.

NEL CUORE DELLA TOSCANA, IMMERSI NELLA NATURA, TRASCORREREMO QUATTRO GIORNI NELLA DIMORA STORICA MAJNONI BALDOVINETTI, UN LUOGO CHE CUSTODISCE IL PASSATO E CI RICONNETTE CON IL PRESENTE.

F R E Q U E N Z E
w e l l n e s s



IL PROGRAMMA



WELCOME DAY

POMERIGGIO/SERA

Arriving & Grounding - From 15:00

Check-in, assegnazione stanze e tempo per rilassarsi

Nourishing Welcome Dinner - 20:00

Cena sana e nutriente per accogliere il gruppo

Welcome Circle & Gift Ritual - 21:30

Cerchio di apertura, presentazione e distribuzione dei gifts

Set Intentions Ceremony - 22:00

Momento di riflessione e condivisione per definire le proprie intenzioni e allinearsi all'energia del retreat

22 MAGGIO

DAY ONE GROUNDING

MATTINA

9:00 - Morning Vitality

Bevanda Energizzante

9:20 - Face Yoga Glow

Esercizi di Ringiovanimento Faciale

10:00 - Pranayama & Vinyasa Awakening

Respirazione e Flusso Energetico

11:30 - Balancing Breakfast

Colazione Consapevole

12:30 - Essenza & Armonia

Immersione nel Mondo degli Oli Essenziali

POMERIGGIO/SERA

Rooted Lunch & Relax - 13:30

Pranzo nutriente e relax

YinYasa Deep Relaxation - 16:00

Movimento dolce in armonia con il respiro

18:00 Gong Healing Immersion - 18:00

Bagno di Gong e rilassamento profondo

Soothing Dinner - 20:30

Cena delicata per chiudere la giornata in armonia

DAY TWO EMPOWERMENT

MATTINA

9:00 – Morning Boost

Bevanda Energizzante

9:20 – Face Yoga Glow

Esercizi per rilassare e illuminare il viso

10:00 – Power Flow Awakening

Dynamic Vinyasa per forza e flessibilità

11:30 – Mindful Breakfast

Colazione Consapevole

12:30 – Essential Oils Alchemy

Approfondimento sugli oli essenziali

POMERIGGIO/SERA

Nourishing Lunch & Recharge – 13:30

Pranzo leggero e relax

Neuroscience Talk – 16:00

Il legame tra mente, coscienza e benessere

YinYasa & Soundwave Experience – 18:00

Yoga fluido con DJ set immersivo

Light & Nourishing Dinner – 20:30

Cena nutriente ed equilibrata

Sonic Dance Awakening – 22:00

Libertà immersi nel ritmo della notte

DAY THREE EXPRESSION

MATTINA

10:00 - Revitalizing Morning

Bevanda fresca e snack energizzante

10:40 - Face Yoga Renewal

Esercizi per vitalizzare pelle e viso

11:30 - Expressive Vinyasa

Pratica dinamica per attivare corpo e voce interiore

13:00 - Light Early Lunch

Pranzo leggero e nutriente

14:30 - Cacao Sharing & Closing Circle

Condivisione, apertura e saluti finali



GLI SPAZI



VILLA MAJNONI

Immersa nel cuore della Toscana, villa Majnoni Baldovinetti è una dimora storica risalente al 1400, dotata di giardini, piscina e panorami suggestivi.



VILLA MAJNONI

La villa, dal fascino settecentesco, è arredata in stile d'epoca e ospita una raffinata collezione di libri, opere d'arte e oggetti storici.



COME
ARRIVARE

VILLA MAJNONI

Tra Pisa e Firenze, la Fattoria Majnoni Baldovinetti sorge tra le colline toscane, immersa nei profumi della campagna.



La villa è **facilmente raggiungibile in auto**. Su richiesta, è **disponibile un servizio navetta** dalle stazioni ferroviarie di Pontedera e San Romano.

Indirizzo: Via Mazzana 1, Marti, Montopoli in Val d'Arno (PI), Toscana

Stazione ferroviaria più vicina: San Romano – Montopoli – Santa Croce



LE FIGURE





MATILDE EMILI

Insegnante di Yoga Vinyasa e Kundalini, specializzata in movimento somatico, danza e teatro fisico.

FREQUENZE DEL RETREAT: VINYASA, YIN YOGA E MEDITAZIONE

Matilde Emili ha dedicato la sua vita al movimento, esplorandone ogni sfumatura. Nata come atleta agonista nella **ginnastica** e nel **volteggio equestre**, ha poi approfondito la sua connessione con il corpo attraverso la danza contemporanea e il teatro fisico, studiando tra l'Italia e Londra.

Pratica **yoga** dall'età di 14 anni, integrandolo nel suo quotidiano come strumento di **equilibrio** e **crescita interiore**. Dopo la sua prima formazione di 250 ore in Yoga e Medicina nel 2020, specializzandosi nel **Vinyasa**, ha proseguito il percorso nel 2024 con lo studio del **Kundalini** Yoga. Il suo stile di insegnamento nasce dall'incontro tra discipline diverse, unendo la fluidità della **danza**, la **consapevolezza corporea** del **teatro** fisico e la profondità dello **yoga**. Le sue sequenze sono un dialogo tra respiro e movimento, un **flusso** dinamico che segue le necessità del corpo in un'espressione libera e **consapevole**.

Oltre allo yoga, ha maturato un'esperienza significativa nelle pratiche di meditazione e **mindfulness**, strumenti che integra nelle sue sessioni per favorire un equilibrio tra **corpo e mente**. La sua visione si basa su un approccio olistico, in cui il movimento non è solo espressione fisica, ma un vero e proprio **linguaggio interiore**.





ANNA KOSTINA

Insegnante di Yoga Hatha, Vinyasa e Kundalini, esperta in Yoga Face, postura ed equilibrio energetico.

FREQUENZE DEL RETREAT: FACE YOGA E OLI ESSENZIALI

Di origine russa, **Anna Kostina** è un'insegnante certificata di **Yoga** e **Yoga Face**, specializzata nelle pratiche di **ringiovanimento naturale**. Con una formazione di 500 ore, ha approfondito diversi stili di yoga e organizzato ritiri con vari insegnanti.

Oggi insegna **Kriya Hatha, Vinyasa e Kundalini Yoga**, integrando nella sua pratica il **Yoga Face**, una disciplina innovativa che collega postura, espressione facciale ed equilibrio energetico, rappresentando una potente alternativa naturale alla chirurgia estetica.

Attratta dalle pratiche **anti-age**, ha approfondito tecniche avanzate apprese dalle migliori insegnanti russe, tra cui **Gua Sha, massaggio linfo-drenante** per il viso, **osteoringiovanimento, yoga posturale e bio-cosmetologia**.

Il suo approccio è **olistico e integrato**, basato sulla connessione tra corpo, mente ed **energia vitale**. Secondo la terapia corporea, il viso riflette le tensioni emotive accumulate nei **centri energetici** principali, legate a stati interiori come paure, bassa autostima o senso di colpa. Attraverso **oli essenziali**, pratiche corporee e riflessologia, guida percorsi che **armonizzano** questi **blocchi**, ripristinando l'**equilibrio energetico** e il **benessere interiore**.





RON BUZL

Facilitatore di breathwork, arti performative e mindfulness, esperto in meditazione, pratiche somatiche e suono terapeutico.

FREQUENZA DEL RETREAT: BAGNI SONORI DI GONG

Ron è cresciuto nella New York degli anni '60, un periodo di **risveglio culturale** e **spirituale** che ha acceso in lui la passione per la **musica**, la **creatività** e l'esplorazione della **coscienza**. Nei primi vent'anni ha scoperto lo **Yoga**, diventando allievo di **Swami Satchidananda**, e successivamente ha approfondito gli studi di **Tarocchi**, **Filosofia Ermetica**, **Qabalah** e **meditazione**. La sua profonda connessione con il **respiro** è diventata il fulcro della sua pratica e del suo insegnamento.

Un ritiro forzato di quattro anni in Italia come prigioniero politico-spirituale ha portato maggiore chiarezza sul suo scopo di vita, avvicinandolo alle **arti performative**, dove ha trovato la sua vera casa. Per due decenni ha vissuto ad Amsterdam, dirigendo Cloud Chamber, una compagnia internazionale di teatro-danza, e immergendosi nelle **pratiche somatiche**, nella danza, nella **psicologia esperienziale** e nella **mindfulness**.

Nel 2020, ha fondato LALA – Life Arts Learning Academy, una scuola nomade che integra i suoi insegnamenti su **storytelling**, **relazioni**, **medicina vibrazionale** e **movimento**. Dal 2021, è Senior Alchemist Inner Journey Trainer con Alchemy of Breath e ASHA, continuando il suo lavoro a livello internazionale come **mentore**, **coach creativo** e **facilitatore di gong**.





DR. ALFONSO MASTROPIETRO

Medico Neurologo e neuropsichiatra esperto in psichiatria, metodi complementari e malattie neurodegenerative.

FREQUENZA DEL RETREAT: TALK DI NEUROSCIENZA

Da oltre trent'anni Alfonso si occupa di **neuropsichiatria**, curando malati e non malattie, con **empatia** senza compassione, cercando di comprendere più che classificare.

Nell'aprile del 1986 Alfonso si laurea alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Torino. Nello stesso anno approfondisce il suo interesse per le **discipline complementari** frequentando la Scuola di **Medicina Orientale e Agopuntura**.

Ottiene in seguito la Specializzazione in **Neurologia** presso l'Università degli Studi di Torino e segue un corso di perfezionamento in **Psicopatologia e Psicologia Forense**.

Dal 1990 lavora presso l'Ospedale Cottolengo di Torino, dove contribuisce alla fondazione del Servizio di Neurologia, di cui assume la responsabilità. In questo contesto, svolge attività di **consulenza neurologica, neurofisiologica e psichiatrica**.

Dal 2011 al 2016 è titolare del corso di **Brain Aging** presso la Scuola Superiore Post-Universitaria di Medicina Anti-Aging Agorà di Milano e dal 2017 è Responsabile della Neurogeriatria presso la Clinica Santa Caterina da Siena di Torino, continuando la sua attività clinica e di ricerca nell'ambito della **neurologia** e delle **malattie neurodegenerative**



FREQUENZE

wellness

I prezzi includono **tutte** le esperienze del retreat, vitto (compreso di colazioni, pranzi, cene e snacks) e alloggio per tutta la durata dell'esperienza.

I **prezzi sono per persona** e **non** includono i massaggi.

ABITAZIONI

SINGOLA ----- €800

DOPPIA ----- €650

SPAZIO ----- €550

CONDIVISO

3+ persone

MASSAGGI

CORPO + OLIO CALDO ----- €60

50 minuti

CRANIO E VISO ----- €40

30 minuti

PIEDI + PEELING ----- €40

30 minuti

PRICELIST

INFO E CONTATTI

info@frequenzewellness.com
+39 3429078101

FREQUENZE
wellness