



IMPRONTA YOGA VILLAGE

RITIRO BENESSERE & RELAX LA VIA DEL BENESSERE: TRASFORMAZIONE

METABOLISMO E NUOVE ABITUDINI
RITIRO RESIDENZIALE DI 5 GIORNI

19-23 AGOSTO 2026





MERCOLEDI' 19 AGOSTO
INGRESSO, CENTRATURA E CALIBRATURA DEL CORPO

15:00

ARRIVO PREVISTO

17:30 – 19:00

YOGA DI APERTURA

19:30

CENA BILANCIATA

Dopo Cena

CINQUE GIORNI PER ATTIVARE UN
CAMBIAMENTO REALE E DURATURO.

Mobilizzazione di colonna e spalle, Respirazione profonda per attivare il metabolismo, Sequenze dinamiche di heat-building

Cena bilanciata focalizzata su proteine magre, fibre e piani nutrizionali personalizzati

CERCHIO DI CONDIVISIONE, PRESENTAZIONE DEL PROGRAMMA DELLO STAGE. BREVE MOMENTO DI SETTING: INTENTI METABOLICI, PUNTI DI FORZA E ASPETTATIVE



GIOVEDÌ 20 AGOSTO
YOGA DINAMICO + TREKKING
METABOLICO

07:30 – 8:45

Flow dinamico con focus su apertura toracica e respirazione, Sequenze che attivano grandi gruppi muscolari, favorendo l'aumento del dispendio energetico
Yoga dinamico stimola metabolismo anche dopo la pratica

09:00

COLAZIONE FUNZIONALE RICCA DI PROTEINE E FIBRE PER SOSTENERE L'UTILIZZO DEL GLUCOSIO E STABILIZZARE LA GLICEMIA

10:00 – 13:30

Camminata a passo sostenuto, Mini esercizi posturali e di equilibrio tra una salita e un'altra, Brevi momenti di "cammino consapevole con respiro profondo". Il trekking metabolico: Brucia calorie in modo efficace senza stressare le articolazioni, Migliora la circolazione e la sensibilità insulinica

13:30

PRANZO NUTRIENTE PIATTO BILANCIATO CON MACRO DISTRIBUITI PER SOSTENERE METABOLISMO

17:00 – 18:15

Pilates funzionale: Rafforzamento core, glutei e catena posteriore, Sequenze mirate all'aumento del metabolismo basale Pilates contribuisce ad aumentare metabolismo e tonificazione corporea

19:30

CENA BILANCIATA

SERATA RILASSANTE CON RESPIRAZIONE GUIDATA



VENERDI 21 AGOSTO
YOGA + CAMMINATA MEDITATIVA E
STABILIZZAZIONE METABOLICA

07:30 – 9:00

Yoga Flow Energetico : Sequenze continue per migliorare capacità aerobica. Attivazione respiratoria profonda Yoga dinamico contribuisce all'aumento del dispendio energetico anche post-pratica

09:15

COLAZIONE

11:00 – 14:00

Escursione in natura: Cammino lento ma prolungato per stimolare metabolismo verso i laghi alpini, Esercizi di postura integrati

13:30

PRANZO: PAUSA NUTRIZIONALE CON FOCUS SU CARBOIDRATI COMPLESSI E GRASSI BUONI

17:00 – 18:30

Pilates di integrazione: Serie funzionali lente: aumento del tono muscolare profondo, Miglioramento della capacità di ossidare grassi

19:30

CENA BILANCIATA E SERATA RIGENERANTE



SABATO 22 AGOSTO
TECNICHE AVANZATE DI YOGA +
CAMMINATA BREVE + ENERGIA
METABOLICA

07:30 – 9:00

Yoga energetico + pranayama • Sequenze più intense •
Respiri profondi che supportano equilibrio ormonale Yoga e
pilates aumentano consapevolezza e salute metabolica

09:15

COLAZIONE

Mattinata Libera

Attività rigenerante, permette al corpo di metabolizzare le pratiche
precedenti

17:00 – 18:30

Pilates functional mix • Coordinazione motoria • Sequenze
metaboliche brevi ma efficaci • Attivazione posturale
globale

19:30

CENA SERALE CONCLUSIVA

Passeggiata serale nel nostro bosco alla scoperta della
fauna e flora del luogo



DOMENICA 23 AGOSTO
INTEGRAZIONE, RIFLESSIONE E CONTINUITÀ

08:00 – 09:15

Yoga di chiusura • Sequenze lente di integrazione •
Stabilità del respiro e del sistema nervoso

09:30

COLAZIONE E NUTRIZIONE EDUCATIVA: COME
MANTENERE I RISULTATI ANCHE DOPO IL RITIRO

11:00 – 12:30

Ultima passeggiata consapevole Applicazione delle tecniche
respiratorie e di postura anche nel cammino quotidiano

13:00

Pranzo conclusivo Condivisione dei risultati

14:30 – 16:00

Sessione integrativa finale: elementi di postura, respiro e
movement habits, Strategie sostenibili per metabolismo e
composizione corporea

16:00

CERCHIO DI CHIUSURA E SALUTI

La quota include:
Pensione completa con alimentazione bilanciata
Alloggio in baite condivise
Tutte le pratiche di yoga e Pilates
Trekking guidato
Utilizzo degli spazi del villaggio
La quota non include:
Trattamenti individuali
Extra personali

QUOTA DI PARTECIPAZIONE
A PARTIRE DA € 580,00

Caparra di €100 da versare entro il 26 luglio
2026 tramite bonifico bancario (le coordinate
per il bonifico saranno comunicate al momento
della prenotazione) Inviando copia
a: info@fitnessedanza.it SMS o whatsapp
+393338798648

In caso di disdetta per motivi giustificati la
caparra sarà rimborsata interamente con un
Buono da utilizzare per un altro Ritiro Yoga. Il
saldo potrà essere eseguito tramite bonifico
bancario o in contanti direttamente al momento
dell'arrivo. Il saldo non è rimborsabile. Siamo a
vostra disposizione per qualsiasi richiesta o
chiarimento per agevolare le vostre prenotazioni