



IMPRONTA YOGA VILLAGE

RITIRO BENESSERE & RELAX L'ESPANSIONE, APERTURA E SBLOCCO DELLE TENSIONI DOLOROSE

3 -5 LUGLIO 2026





VENERDI' 3 LUGLIO
CREARE SPAZIO

15:00

ARRIVO PREVISTO

17:30 – 19:00

YOGA DI APERTURA

20:00

CENA BILANCIATA
ANTINFIAMMATORIA

Dopo Cena

DUE GIORNI DI PACE INTERIORE, IMMERSI
NELLA NATURA PER RITROVARE EQUILIBRIO
TRA CORPO E MENTE.

Espansione e respiro, Mobilizzazione dolce della colonna,
Aperture del torace, Connessione tra diaframma e
movimento, Allungamenti profondi, Valutazione delle
eventuali problematiche individuali

CERCHIO DI APERTURA: IL TEMA DELL'ESPANSIONE E DEL
LASCIAR ANDARE



SABATO 4 LUGLIO
RESPIRO IN MOVIMENTO'

07:30 – 8:45

Yoga del mattino, Fluidità e apertura, Sequenze fluide, estensioni controllate, lavoro sul ritmo del respiro, Integrazione corpo-mente

09:00

COLAZIONE ENERGETICA

10:00 – 13:30

Trekking consapevole- Camminata guidata alla scoperta dei laghi- Attenzione al passo, all'appoggio e all'allineamento
Pause di respirazione e ascolto del bacino in movimento

13:30

PRANZO AL SACCO

17:00 – 18:15

Pilates, Mobilità e controllo, Allungamento della catena anteriore, Mobilità toracica, Stabilità e controllo del movimento, Lavoro sulla prevenzione delle algie posturali

19:30

CENA BILANCIATA

SERATA RILASSAMENTO GUIDATO PER IL RILASCIO DELLE
TENSIONI PROFONDE



DOMENICA 5 LUGLIO
INTEGRAZIONE

08:00 – 09:15

Yoga flow, Espansione e leggerezza, Movimenti ampi e continui, Integrazione tra stabilità e libertà
Chiusura meditativa

09:30

COLAZIONE ENERGETICA

11:00 – 12:30

Escursione di media durata
Pratica – Camminare nello spazio, sentire il corpo che si espande

13:00

Pranzo conclusivo con riflessione sull' alimentazione a supporto del respiro

14:30

Lavoro a terra, Allungamenti dolci, Rilassamento profondo
Personalizzazione delle pratiche antalgiche per un benessere duraturo

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 € 320,00

Caparra di €100 da versare entro il 20 maggio 2026 tramite bonifico bancario (le coordinate per il bonifico saranno comunicate al momento della prenotazione) Inviando copia a: info@fitnessdanza.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