



VILLAGE

IMPRONTA YOGA VILLAGE

RITIRO BENESSERE & RELAX RISVEGLIO E SOSTEGNO PROFONDO

5-7 GIUGNO 2026





VENERDI' 5 GIUGNO
PRENDERE IL CONTATTO

15:00

ARRIVO PREVISTO

17:30 – 19:00

MEDITAZIONE

19:30

CENA BILANCIATA
ANTINFIAMMATORIA

Dopo Cena

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

Yoga di apertura – Radicamento e centro- Presa di
coscienza del pavimento pelvico - Connessione respiro –
diaframma–bacino- Asana in piedi semplici per sentire il
sostegno dal basso Rilassamento guidato

CERCHIO DI APERTURA: IL TEMA DEL SOSTEGNO E DEL
"SENTIRSI TENUTI"



SABATO 6 GIUGNO
SOSTEGNO E STABILITA'

07:30 - 8:45

Yoga del mattino – Stabilità dal centro - Attivazione dolce del pavimento pelvico - Sequenze in piedi con attenzione all'appoggio - Integrazione tra bacino, addome e respiro
Chiusura rigenerante

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

RIENTRO AL VILLAGGIO

17:00 - 18:15

Pilates – Pavimento pelvico e core
Lavoro mirato su pavimento pelvico, trasverso e glutei
Stabilità lombare e controllo del movimento
Esercizi funzionali e integrati

20:00

CENA BILANCIATA E ANTINFIAMMATORIA

SERATA RILASSAMENTO GUIDATO PER IL RILASCIO DELLE
TENSIONI PROFONDE



DOMENICA 7 GIUGNO
INTEGRAZIONE

08:00 – 09:15

Yoga flow – Sostegno e fluidità
Sequenze fluide mantenendo la connessione con il centro
Movimenti che nascono dal bacino
Integrazione tra stabilità e leggerezza

09:30

COLAZIONE ENERGETICA

11:00 – 12:30

Escursione di media durata alla scoperta delle terme e
delle frazioni della zona
Pratica– Sentirsi sostenuti

13:00

Pranzo conclusivo con riflessione sulle tecniche per
ottimizzare i nutrimenti

14:30

Lavoro a terra, allungamenti dolci, rilassamento profondo e
integrazione finale

16:30

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