



WEEKEND D'AUTUNNO

23–25 ottobre · Impronta Yoga Village · Alta Val Bognanco

Preparare corpo e mente all'arrivo dell'inverno

Tre giorni per immergersi nei colori dell'autunno, ritrovare il proprio ritmo e accompagnare il corpo e la mente verso la stagione più fredda.

Yoga, Pilates, meditazione, trekking e un'alimentazione bilanciata costruita intorno ai prodotti della stagione saranno gli strumenti attraverso cui vivere questo passaggio con maggiore consapevolezza.



VENERDÌ 23 OTTOBRE

ARRIVARE • RALLENTARE • ASCOLTARE

17.00 — Arrivo e sistemazione

Accoglienza a Impronta Yoga Village, sistemazione nelle camere e tempo per prendere contatto con il luogo.

18.00 — Benvenuto e presentazione del weekend

Conosciamoci e introduciamo il tema del nostro percorso:
come accompagnare il corpo e la mente verso l'inverno.

18.30 — Pratica Yoga

Una pratica dedicata all'ascolto, alla mobilità e al rilascio delle tensioni accumulate.

20.00 — Cena d'autunno

Una cena equilibrata con prodotti stagionali, pensata per riscoprire i sapori e i colori di questo periodo dell'anno.

21.30 — Meditazione serale

Un momento di raccoglimento e consapevolezza per chiudere la giornata e lasciare alle spalle il ritmo quotidiano.



SABATO 24 OTTOBRE

ENERGIA • NATURA • EQUILIBRIO

8.00 — Pratica Yoga del mattino

Risveglio del corpo, respirazione e lavoro sulla mobilità per iniziare la giornata con energia e presenza.

9.00 — Colazione

Una colazione nutriente con ingredienti stagionali.

10.00 — Trekking d'autunno 🍂🍁

Escursione nella natura dell'Alta Val Bognanco.

Camminare tra boschi e colori autunnali sarà parte integrante della pratica: ritmo, respirazione, ascolto e relazione con l'ambiente.

13.30 — Pranzo

Un pasto equilibrato con prodotti del territorio e della stagione. In caso di gita in alta quota pranzo al sacco

15.00 — Tempo libero

Riposo, relax, lettura o semplicemente tempo per sé.

16.30 — Pilates

Una pratica dedicata al controllo, alla stabilità e alla consapevolezza del movimento.

18.00 — Meditazione

Un momento di quiete per osservare il corpo e le sensazioni dopo la giornata di movimento.

20.00 — Cena d'autunno e castagnata

Sapori, profumi e prodotti della stagione diventano parte dell'esperienza.

21.30 — Rituale serale

Una breve pratica di respirazione e rilassamento per concludere la giornata.



DOMENICA 25 OTTOBRE

INTEGRARE • NUTRIRE • RIPARTIRE

6.30 per i più coraggiosi uscita a caccia dei funghi

8.00 — Yoga del mattino

Una pratica più lenta e profonda per integrare il lavoro svolto durante il weekend e ritrovare equilibrio.

9.00 — Colazione

Colazione stagionale e momento di condivisione.

10.00 — Pilates & movimento consapevole

Lavoro sul centro, sulla postura e sulla qualità del movimento.

11.30 — Pratica di meditazione

Un momento dedicato all'ascolto e alla consapevolezza, per portare nella quotidianità ciò che abbiamo sperimentato durante il weekend.

12.30 — Pranzo

Ultimo momento conviviale intorno alla tavola, con un'alimentazione equilibrata e ingredienti della stagione.

14.00 — Tempo libero / passeggiata

Un ultimo momento per vivere il Village e la montagna con calma.

15.00 — Pratica conclusiva

Una pratica di yoga, respirazione e rilassamento dedicata al passaggio verso la nuova stagione.

16.00 — Condivisione finale

Ci fermiamo insieme per raccogliere sensazioni, esperienze e piccoli spunti da portare a casa.

17.00 — Fine del weekend

 Si riparte con un ritmo diverso.

Nelle quote è compresa la pensione completa, tutte le pratiche e le attività proposte

Costo del ritiro 300 euro (sconto previsto per i membri della community)