



Yoga Retreat – Agriturismo il Parco, Pizzoferrato (CH)

Dalla Terra all'Orizzonte: Radicarsi per Volare Alto

Data: 06 al 13 Agosto

Luogo: Agriturismo Il Parco, Casale Colle Peruno, 66040 Pizzoferrato CH, Italia

Contributo a persona:

7 Notti €460

4 Notti €350

2 Notti €215

Sistemazione e Vitto:

Alloggio: Camere doppie in condivisione (disponibili come doppie a uso singola su richiesta).

Pasti inclusi: Trattamento di pensione completa che comprende colazione, pranzo e cena. Il menu prevede pasti leggeri con opzioni vegetariane.



Programma



Le mattine sono interamente dedicate alla Pratica Yoga. A seguire, pranzo insieme e tempo per la siesta.



PARTE 1: RADICI & RADICAMENTO

Il corpo tocca terra, scarica le tensioni e scende in profondità per connettersi con la semplicità e i ritmi lenti.

- **Giovedì 06.08 | Benvenuto & Intenzione**
 - 16:00 Cerchio di benvenuto e condivisione in giardino per connetterci e rallentare.
 - 17:30 Pratica yoga di radicamento.
 - Sera: Cena di benvenuto in agriturismo.
- **Venerdì 07.08 | Back to Nature: Il Bosco**
 - 16:00 Bagno di Foresta sensoriale nei boschi di Pizzoferrato.



- 18:30 Meditazione del Respiro tra gli alberi.
- Sera: Cena in agriturismo.

NUOVO: Dopo il rientro in agriturismo, momento creativo di **Cianotipia**: una tecnica di stampa naturale che utilizza la luce del sole per creare immagini su tessuto.

Pensavo a una **borsa in tessuto personalizzata**, da portare a casa come ricordo dell'esperienza.

- **Sabato 08.08 | Vita di Campagna & Tradizione**
 - 16:00 Workshop del Formaggio fatto in casa.
 - Sera: Cena in agriturismo.

NUOVO: Partenza presto al mattino per vivere l'esperienza dell'alba al mare.

05:30 circa: Alba sulla Costa dei Trabocchi. (50 min. di macchina)

Pratica di meditazione e sessione yoga vicino al mare.

Tempo libero in spiaggia.

13:00/13:30: Pranzo su un **Trabocco direttamente sulla spiaggia** (pranzo non incluso).

Pomeriggio: Rientro in agriturismo, tempo per doccia e relax. Workshop del formaggio fatto in casa.

PARTE 2: IL CENTRO (Solida Base & Espansione)

Come il tronco di un albero che cresce forte e stabile sulle sue radici, iniziamo a elevarci. Entriamo in contatto con le forze della natura per trovare il nostro centro.

- **Domenica 09.08 | La Visione dall'Alto**
 - 16:30 Visita guidata alle spettacolari Cascate del Verde a Borrello.
 - Sera: Cena in agriturismo.

NUOVO: Le Cascate del Verde non portano acqua al momento, quindi propongo:

Pomeriggio: Visita guidata alle **Grotte del Cavallone**, una delle esperienze più spettacolari della zona, raggiungibili con la funivia a cesto.

(Visita guidata e funivia incluse nella quota.)



- Lunedì 10.08

🌱 **NUOVO:** Chiusura del ritiro

Volendo si potrebbe combinare con una camminata verso il punto più alto di Pizzoferrato, con vista fino al mare.

Partenza prima o dopo pranzo?