

TENUTA IL CICALINO

L'ARTE DI RALLENTARE

Yin Yoga, Respiro Consapevole e Yoga Nidra | 7-8 novembre 2026

Un weekend di benessere immersi nella natura della Maremma, dedicato al rilassamento, all'ascolto del corpo e alla consapevolezza del respiro.

PROGRAMMA

SABATO 7 NOVEMBRE

Arrivo libero presso la Tenuta.

15:00-17:00 Cerchio di apertura, respiro consapevole e pratica Yin Yoga: fermare la mente, ascoltare il corpo e iniziare il weekend di benessere.

A seguire Pausa tisana.

18:00-19:00 Yoga Nidra, pratica di rilassamento profondo.

20:00 Cena presso il Ristorante della Tenuta.

DOMENICA 8 NOVEMBRE

08:00-09:00 Pratica dolce del risveglio.

A seguire Colazione.

11:00-12:30 Passeggiata nella Tenuta con pratiche di meditazione e cerchio di chiusura.

13:00 Light lunch, saluti e partenza.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Pacchetto completo di 2 giorni e 1 notte, dal 7 all'8 novembre 2026.

Camera doppia condivisa – quota per persona	€ 245,00
Camera doppia uso singola – quota per persona	€ 279,00

La quota comprende: 1 pernottamento, tutte le attività Yoga e meditazione previste dal programma, pausa tisana, cena del sabato (menù di 3 portate), colazione e light lunch della domenica (insalata oppure primo piatto).

Bevande: acqua e caffè inclusi nei pasti; altre bevande escluse.