

TENUTA IL CICALINO

PRIMA DELL'INVERNO, TORNA A TE

Ritiro di Yin Yoga & Respiro Consapevole | 27-29 novembre 2026

Un ritiro di benessere per ritrovare calma e presenza prima dell'inverno, attraverso Yoga, respiro consapevole e meditazione.

PROGRAMMA

VENERDÌ 27 NOVEMBRE

Arrivo libero presso la Tenuta.

17:00-19:00 Cerchio di apertura, respiro consapevole e pratica Yin Yoga: fermare la mente, ascoltare il corpo e iniziare il weekend di benessere.

20:00 Cena presso il Ristorante della Tenuta.

SABATO 28 NOVEMBRE

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

A seguire Colazione.

Tempo libero per riposare e vivere la Tenuta al proprio ritmo.

16:00-18:00 Pratica Yoga detox e Yoga Nidra (rilassamento profondo).

18:30 Centro Benessere

20:00 Cena presso il Ristorante della Tenuta.

DOMENICA 29 NOVEMBRE

08:00-09:00 Pratica dei 5 Tibetani.

A seguire Colazione.

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

13:00 Light lunch; a seguire, saluti e partenza.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Pacchetto di 3 giorni e 2 notti, dal 27 al 29 novembre 2026.

Camera doppia condivisa – quota per persona	€ 395,00
Camera doppia uso singola – quota per persona	€ 460,00

La quota comprende: 2 pernottamenti, tutte le attività Yoga e meditazione previste dal programma, 2 cene (menù di 3 portate), 2 colazioni e light lunch della domenica (insalata oppure primo piatto).

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