

Les Neiges D'Antan

IN ARMONIA CON TE STESSA

UN VIAGGIO ATTRAVERSO I CHAKRA

24 - 27 SETTEMBRE 2026



IL NOSTRO VIAGGIO

Un viaggio dolce, profondo e trasformativo. Questo ritiro nasce dal desiderio di creare uno spazio in cui ritrovarti, respirare più a fondo, lasciare emergere ciò che dentro di te chiede ascolto.

“In armonia con te stessa” sarà un viaggio attraverso i chakra, non come teoria da imparare, ma come mappe interiori da attraversare.

Un linguaggio simbolico per osservare come vivi nel corpo, nelle emozioni, nelle relazioni, nella voce, nella visione che hai di te e della tua vita.



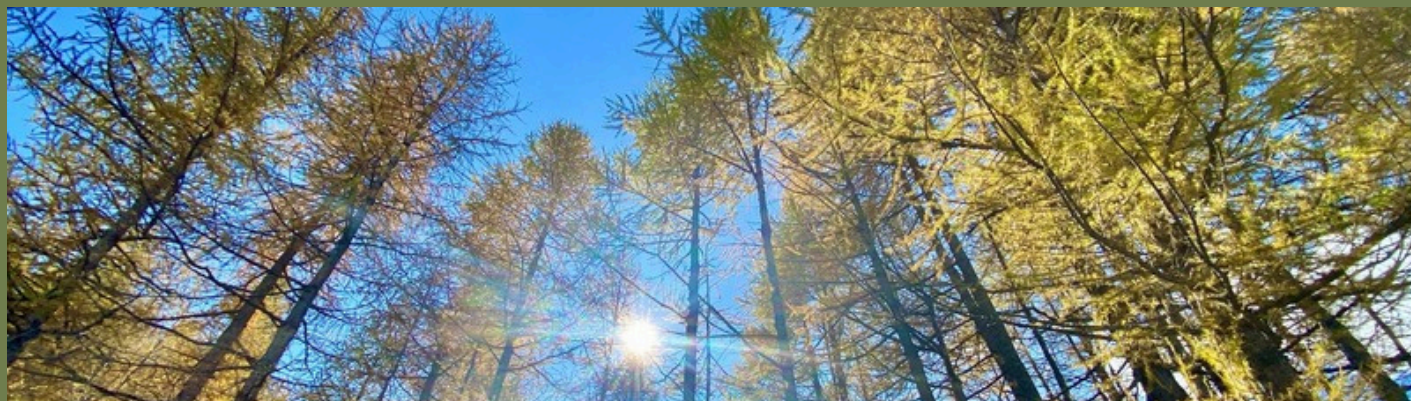
IL NOSTRO VIAGGIO

Attraverso pratiche di yoga, respiro, meditazione, journaling, esperienze in natura e momenti di condivisione, ci muoveremo dal radicamento alla visione, dalla terra al cielo, dal fare all'ascoltare.

Sarà un tempo per sciogliere, sentire, ritrovare ritmo.

Per lasciare che ciò che è fuori asse possa lentamente tornare ad accordarsi.

Tra il silenzio delle montagne, il calore dello spazio condiviso, il tempo per te, la spa, le pratiche e i momenti di introspezione, questo ritiro vuole essere un invito semplice e profondo: tornare a casa nel tuo corpo, nella tua verità, nella tua presenza.





IL PROGRAMMA

GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE
ARRIVO E ACCOGLIENZA

DALLE 15:00 – ARRIVI E SISTEMAZIONE NELLE CAMERE
ACCOGLIENZA, TEMPO PER AMBIENTARSI

16:30 – 18:00

CERCHIO DI APERTURA

INTRODUZIONE AL RITIRO E AL VIAGGIO NEI CHAKRA

PRIMA PRATICA - RADICARSI

GROUNDING, PRESENZA, RESPIRO, PRIMO CHAKRA

20:00 – CENA

SERATA TRANQUILLA E TEMPO LIBERO

VENERDÌ 25 SETTEMBRE

8.30 – 10.30 | PRATICA DEL MATTINO
FLUIDITÀ, VITALITÀ, CENTRO
SECONDO E TERZO CHAKRA

10.30 BRUNCH E TEMPO LIBERO
SPA, RIPOSO, CAMMINATE, POSSIBILITÀ DI INCONTRI
INDIVIDUALI

17.00 - 19.00 SESSIONE DEL POMERIGGIO
JOURNALING WORKSHOP
LA STORIA CHE RACCONTI DI TE
FUOCO INTERIORE, TRASFORMAZIONE, INTENZIONE

SERA FACOLTATIVA
YOGA NIDRA



SABATO 26 SETTEMBRE



8.30 – 10.30 | PRATICA DEL
MATTINO

CUORE, APERTURA, METTA
MEDITATION

QUARTO CHAKRA

BRUNCH E TEMPO LIBERO

SPA, RIPOSO, POSSIBILITÀ DI
INCONTRI INDIVIDUALI

SESSIONE DEL POMERIGGIO

MEDITAZIONE IN NATURA /

CAMMINATA CONSAPEVOLE

VOCE, ASCOLTO, INTUIZIONE

QUINTO E SESTO CHAKRA

SERA LIBERA

TEMPO PER SÉ, SILENZIO,

CONDIVISIONE FACOLTATIVA

DOMENICA 27 SETTEMBRE

PRATICA FINALE

MOVIMENTO SOMATICO, INTEGRAZIONE, MEDITAZIONE
SESTO E SETTIMO CHAKRA

VISION BOARD

DARE FORMA ALLA DIREZIONE CHE EMERGE

CERIMONIA DI CHIUSURA

INTEGRAZIONE DEL VIAGGIO E SALUTI FINALI

BRUNCH



NON È SOLO UN RITIRO. È UNO
SPAZIO IN CUI RIALLINEARTI,
ASCOLTARTI E TORNARE A CIÒ CHE
SENTI VERO PER TE.