

2-5 LUGLIO 2026

RESET

retreat

**IL RITORNO ALL'ESSENZIALE
TRA NATURA, PRESENZA E RICONNESSIONE**

**Quattro giorni di pausa profonda nella natura
maremmana per ritrovare il corpo,
regolare il sistema nervoso
e tornare davvero a sé stessi.**

IL DAINO BIANCO

Il Daino Bianco, un agriturismo incantevole immerso nella dolce campagna maremmana, tra boschi, colline dorate e cieli infiniti ci accoglierà per condividere questi giorni insieme.

Ci troviamo a Montemerano, uno dei borghi più belli della Toscana, in provincia di Grosseto: un luogo dove il tempo rallenta e la natura abbraccia ogni respiro.

Tra suoni silenziosi, profumi di terra e vento, e spazi che invitano al riposo profondo, questo sarà la nostra casa: un rifugio autentico in cui riconnetterci con noi stessi, in armonia con la bellezza semplice e potente di Madre Terra.



INFO STRADA

In auto

- Da Roma: A12 → SS1 Aurelia sud → uscita Grosseto Sud → Manciano → Montemerano.
- Da Firenze: A1 uscita Firenze Certosa → raccordo Firenze-Siena → SS223 → SS1 Aurelia sud → uscita Manciano → Montemerano.
- Da Milano: A1 fino a Firenze, poi come sopra (tratto Firenze Certosa → Montemerano).

In treno

- Da Roma: Termini → Grosseto → Orbetello-Monte Argentario o Albinia → taxi/transfer per Montemerano (≈ 10 km).
- Da Firenze: S. M. Novella → Grosseto → Orbetello-Monte Argentario o Albinia → taxi/transfer per Montemerano.
- Da Milano: Centrale → Grosseto (diretto o via Pisa/Firenze) → Orbetello-Monte Argentario → taxi/transfer per Montemerano.



PROGRAMMAZIONE

GIOVEDÌ – 2/07/2026

ORE 15:30

Thè & tisane di BENVENUTO

ORE 16:00 – 17:00

Cerchio di apertura del ritiro

ORE 18:00 – 19:30

Il Sentiero Interiore – movimento somatico, yoga nidra e meditazione

ORE 20:00

Cena vegetariana

VENERDÌ – 3/07/2026

ORE 7:00 – 9.30

**Corpo, Natura e Presenza – pratiche somatiche di
connessione/respirazione e trekking nella natura maremmana**

ORE 9.30 – 10:30

Colazione

ORE 11:00 – 12.30

Paint your heart

ORE 13:00 – 14:00

Pranzo vegetariano

ORE 14:00 – 17:00

**Free & pool time – disponibilità attività 1:1 su prenotazione
(massaggio intuitivo, meditazione-respirazione-yoga)**

ORE 17:00 – 18.15

**Breath&Shake – pratica dinamica che unisce respirazione, vibrazione
e movimento**

ORE 19:00 – 20:00

Cena vegetariana

ORE 20:30 – 22:00

Cerimonia del cacao e canti medicina

SABATO – 4/07/2026

8:00 – 9.15

Esplorare il Corpo, Aprire il Cuore – pratica di movimento somatico intuitivo e meditazione

9.30 – 10:30

Colazione

11:00 – 12.15

Il Tocco che diventa medicina – workshop dedicato all’arte del massaggio intuitivo

13:00 – 14:00

Pranzo vegetariano

14:00 – 17:00

Free & pool time – disponibilità attività 1:1 su prenotazione (massaggio intuitivo, meditazione-respirazione-yoga)

17:00 – 19:00

Camminata meditativa nella foresta di bambù – mindfulness in movimento + assaggi di prodotti tipici del bambusetto

19:30 – 20:30

Cena vegetariana

21:00 – 22:00

Talk & tisane

DOMENICA – 5/07/2026

ORE 5:00 – 7:30

Purificazione all'alba – Terme di Saturnia

ORE 8:00 – 9:00

Spuntino con biscotti secchi & frutta

ORE 10:00 – 11:00

Cerchio di chiusura del ritiro

ORE 11:00

Check out dalle camere

ORE 11:30 – 12:30

Brunch

Il programma potrebbe subire variazioni prima o durante l'evento in base al clima, al gruppo e all'organizzazione.

INFO & COSTI

Sono disponibili camere singole, camere doppie in condivisione o camere triple in condivisione con bagno privato.

In ogni stanza troverete bollitore, asciugamani, asciugacapelli, prodotti per l'igiene personale e tappetini per lo yoga.

RESET RETREAT in CAMERA SINGOLA:

€ 859,00 per persona

RESET RETREAT in CAMERA DOPPIA in condivisione:

€ 729,00 per persona

RESET RETREAT in CAMERA TRIPLA in condivisione:

€ 699,00 per persona

Cosa è INCLUSO nel prezzo:

- **Vitto: pasti vegetariani preparati dando priorità ad ingredienti locali provenienti dalla campagna toscana**
- **Alloggio presso Il Daino Bianco – Montemerano (GR) – 3 notti/4gg**
- **Tutte le pratiche e i workshop del retreat**
- **Tutte le attività nella natura**
- **Assistenza delle organizzatrici durante l'intero evento**
- **Kit di benvenuto RESET**
- **Pick-up gratuito alla fermata bus di Manciano**

Cosa è NON è INCLUSO nel prezzo:

- **Pickup alla stazione di Albinia (40€ a persona, a tratta)**
- **Tassa di soggiorno di 2,50€ al giorno a persona**
- **Lezioni private o trattamenti 1:1**
- **Qualsiasi altra voce non indicata**



**Per maggiori informazioni e prenotazioni scrivici!
Siamo disponibili per ogni chiarimento**

**email:
nonsoloyoga.reset@gmail.com**

**Instagram:
@giulitulip
@iamchiarayoga**

**Whatsapp
+39 392.1102278 Chiara
+39 349.5794410 Giulia**