

RETREAT EXPERIENCE

RECONNECT

Un weekend per rallentare, tornare a sentire e ritrovare connessione nel corpo, nella natura e nella relazione.

PROGRAMMA

4-6 settembre
2026

TRA

Il Daino Bianco,
Montemerano

14:00-15:00 Check-in, tè e tisane di benvenuto

15:30-16:30 Cerchio di apertura

17:00-19:00

TERME DI SATURNIA AL TRAMONTO

Golden Water

Un'immersione nelle acque calde di Saturnia, per lasciare che il corpo si distenda, le tensioni si sciolgano e il sistema nervoso ritrovi naturalmente uno stato di calma. Un primo ritorno alla presenza, guidato dall'acqua e dalla semplicità della natura.

19:45-20:45

Cena vegetariana

21:00-22:00

VIAGGIO SONORO SOTTO LE STELLE

Echoes Under the Stars

Un bagno sonoro sotto il cielo della Maremma, per lasciarsi attraversare dalle vibrazioni, rallentare il flusso dei pensieri e accompagnare il corpo verso una quiete profonda. Un tempo sospeso in cui ascolto, respiro e natura si incontrano.

07:30-09:00

RESPIRO · MOVIMENTO SOMATICO · MEDITAZIONE

Rise Into the Body

Una pratica per liberare le tensioni trattenute, risvegliare l'energia vitale e ritrovare centratura. Un'esperienza pensata per accompagnare il sistema nervoso a sentirsi nuovamente al sicuro nel corpo: presente, vivo e libero di muoversi.

09:00-10:00

Colazione

10:00-12:30

VIE CAVE ETRUSCHE · TREKKING E PRATICHE SOMATICHE

Ancient Paths

Un cammino intrecciato a pratiche somatiche ed esperienze di connessione con sé e con gli altri. Uno spazio per rallentare, tornare alle proprie radici e ritrovare un ritmo più umano e autentico, avvolti dalla forza silenziosa della natura.

12:45-13:45

Pranzo al sacco

14:00-17:15

Tempo libero in struttura

Piscina, riposo, journaling, lettura e integrazione personale.

17:30-19:00

MEDITAZIONE · HEALING TOUCH

The Art of Receiving

Un viaggio meditativo accompagnato dal tocco presente, per lasciare andare il bisogno di controllare e concedersi l'esperienza di essere sostenuti. Uno spazio di ascolto e profonda distensione, in cui il corpo può abbassare le difese e aprirsi alla possibilità di ricevere.

19:30-20:30

Cena vegetariana

20:45-21:45

CHAI · VIAGGI · SPIRITUALITÀ CONTEMPORANEA

Postcards from India

Un momento intimo tra chai, tisane e racconti di viaggio, attraversando luoghi, incontri e tradizioni che raccontano le molte anime dell'India. Una conversazione aperta su ciò che cerchiamo lontano e su ciò che il viaggio, a volte, ci aiuta a ritrovare dentro di noi.

GIORNO TRE

Domenica

6 SETTEMBRE
2026

08:00-09:00

ACROMOVEMENT · FIDUCIA · RELAZIONE

Reconnect in Motion

Una pratica leggera e giocosa di movimento condiviso, per incontrarsi attraverso il corpo oltre le parole e i ruoli quotidiani. Tra ascolto, fiducia e spontaneità, riscopriremo il piacere di lasciarci sostenere, entrare in relazione e sentirci pienamente presenti insieme.

09:00-10:00

Check-out

10:15-11:15

Brunch vegetariano

11:30-12:30

Cerchio di chiusura & saluti finali

Non devi aspettare di perderti per scegliere di tornare a te.

Nota organizzativa. Il programma, gli orari e lo svolgimento delle attività potranno subire variazioni in base alle condizioni meteorologiche, alle esigenze del gruppo e ad eventuali necessità organizzative, con l'obiettivo di garantire la migliore esperienza possibile.