



YOGA & WELLNESS RETREAT

24-26 APRILE
MONFERRATO





LOCATION:

COUNTRY HOUSE MONTESSINO OTTIGLIO (AL)

PROGRAMMA:

VENERDÌ 24 APRILE

16.00
ARRIVO

Arrivo in struttura e benvenuto
Sistemazione nelle camere

18.00
PRANAYAMA
con Mari

Nel silenzio del pomeriggio, ci dedicheremo al pranayama, l'arte del respiro consapevole. Una pratica rigenerante per liberare le tensioni, riequilibrare l'energia e ritrovare uno stato di calma e presenza profonda

19.00
CENA

La chef Paola dell'azienda agricola Bubot preparerà la cena inhouse con antipasti sfiziosi, genuini primi e deliziosi dolci

21.00
YOGA NIDRA
con Chiara

Concluderemo la giornata con una profonda sessione di Yoga Nidra, il "sonno yogico". Un'esperienza di rilassamento profondo che guida la mente e il corpo in uno stato di quiete totale, favorendo il recupero energetico e il rilascio dello stress.





LOCATION:

COUNTRY HOUSE MONTESSINO OTTIGLIO (AL)

PROGRAMMA:

SABATO 25 APRILE

08.00

ASHTANGA YOGA
con Chiara

Una sessione dedicata all'Ashtanga Vinyasa Yoga dove il movimento si intreccia con il respiro in una sequenza fluida e dinamica.

10.00

BRUNCH

Ci godremo un Brunch in terrazza con un menu vegetariano variato ed equilibrato con specialità orientali, italiane ed europee

13.00

RELAX

Potremo rilassarci in piscina e nelle aree relax con una vista meravigliosa su colline, borghi e catena alpina, tra uliveti e vitigni

17.00

HATHA YOGA
con Mari

Sessione pomeridiana di Hatha Yoga dedicata al rilassamento profondo: movimenti lenti, respiro consapevole e posture dolci per accompagnare il corpo e la mente in uno spazio di quiete, presenza e armonia.

19.00

CENA

Un momento di condivisione e gusto con un menu vegetariano preparato con ingredienti freschi, locali e di stagione a km0





LOCATION:

COUNTRY HOUSE MONTESSINO OTTIGLIO (AL)

PROGRAMMA:

DOMENICA 26 APRILE

08.00

ASHTANGA YOGA
con Chiara

Inizieremo la giornata con una pratica dinamica che, attraverso il fluire delle posture e il ritmo del respiro, risveglierà il corpo e la mente

09.00

PRANAYAMA
con Mari

Concluderemo la pratica di asana con alcune tecniche di respirazione consapevole per risvegliare l'energia vitale, ampliare lo spazio interiore e iniziare la giornata con presenza, chiarezza e centratura.

10.00

BRUNCH

Ci attenderà una ricca colazione a buffet, con un'ampia selezione di delizie dolci e salate, bevande calde e fresche, frutta di stagione e opzioni salutari per tutti i gusti

12.00

EXPERIENCE

Scopriremo il territorio e le sue bellezze attraverso un'esperienza a sorpresa

15.00

SALUTI

Partiremo con il cuore pieno e un sorriso che ci accompagnerà oltre questi giorni speciali





CHIARA

Insegnante di Ashtanga Vinyasa Yoga con 10 anni di pratica personale, accompagna ogni allievo in un percorso autentico e trasformativo.

Porta sul tappetino esperienza, ascolto e presenza, creando uno spazio di dialogo e una pratica su misura, capace di accogliere e valorizzare ogni livello di pratica.



MARI

Dalla sinergia tra Hatha Yoga e la passione per l'apnea, propone una pratica centrata tra consapevolezza del respiro e posizione del corpo.

Il suo approccio unisce tecnica e presenza, creando uno spazio dove la solidità fisica diventa il punto di partenza per esplorare la libertà interiore.





INFORMAZIONI E PREZZI:

600 EURO A PERSONA - EARLY BIRD ENTRO 28 FEBBRAIO 500 EURO
ADESIONI ENTRO 21 MARZO

INCLUSO NEL PREZZO:

- ✓ 2 / 3 pratiche al giorno di yoga, pranayama, meditazione
- ✓ Esperienze a sorpresa
- ✓ Drink di benvenuto
- ✓ Pernottamento in camera doppia (letti singoli) con bagno privato (uso singola con supplemento).
- Possibilità di 1 appartamento per tre/quattro persone.
- ✓ Bollitore con selezione di tè in ogni camera
- ✓ Biscotti, acqua, tè, caffè e frutta sempre disponibili
- ✓ Brunch/Cene vegetariani equilibrati con menù diverso ogni giorno
- ✓ Uso della piscina, della vasca idromassaggio, della sala yoga, della palestra, dello Zen-Island
- ✓ Tappetini, blocchi yoga, cinture e coperte disponibili nello yoga shala
- ✓ Wi-Fi gratuito
- ✓ Parcheggio gratuito

Trasporto a carico dei partecipanti

EXTRA A PAGAMENTO:

- Vino, aperitivi, bevande analcoliche
- Massaggi eseguiti da un professionista. Solo su prenotazione.
- Uso della sauna, min. 3 persone €15/persona per 2 ore, incl. telo sauna
- Telo piscina €4, accappatoio €4

CONDIZIONI E PAGAMENTO:

Per confermare la prenotazione è richiesto un acconto di 200 euro da versare in contanti in reception c/o Plinio22. Il saldo dovrà essere versato sempre in reception entro l'11 aprile.

Evento confermato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.





PICCOLE INDICAZIONI DELLA STRUTTURA:

- stendere la biancheria bagnata/umida sullo stendino dietro la casa e NON sulla ringhiera dei balconi
- chiudere sempre le finestre/portafinestre quando si lascia la stanza (temporali improvvisi/animaletti che salgono i muri),
- spegnere l'aria condizionata quando si lascia la stanza
- non tenere cibo nella stanza (attira insetti)
- disponibilità di richiedere insalatone/cucina fredda (a pagamento extra) oltre il brunch e la cena
- bibite nel frighetto nel breakfast room sono a pagamento, mentre frutta ed acqua disponibile dell'breakfast sono incluse
- ci sarà una lista dove si può segnare le consumazioni a pagamento (solo contanti)
- checkout camere ore 10.00
- checkout struttura ore 11.00