



RITIRO YOGA

Fluire

13 - 14 GIUGNO 2026



una  MilleMete

Fluire

alla scoperta del potere interiore

Per Chi È Questo Ritiro: Che tu pratichi yoga da tempo o sei all'inizio del tuo percorso, questo ritiro è pensato per chi desidera approfondire la connessione con sé stesso. Ti accompagneremo con strumenti e pratiche che apriranno nuove dimensioni della tua creatività e nutriranno il tuo spirito.

Unisciti a noi in questo viaggio trasformativo che rigenererà il tuo corpo e libererà la tua anima.

Scopriremo insieme come corpo e mente possano diventare veicoli di espressione artistica, e come ogni emozione possa trovare la sua forma attraverso l'arte di esprimersi. Ti aspettiamo per un'esperienza indimenticabile!



Fluire

alla scoperta del potere interiore

ATTIVITÀ E WORKSHOP

Il ritiro comprende:

- Camminata metabolica
- Sessioni di yoga calmanti e rigeneranti
- Un Laboratorio artistico per esplorare colori, forme e suoni
- Spazi dedicati alla riflessione e alla condivisione, in un ambiente sereno e stimolante



LE PRATICHE SARANNO FINALIZZATE A:

- COLTIVARE CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
- FAVORIRE PROCESSI DI AUTOGUARIGIONE
- INCORAGGIARE PRESENZA E ESPRESSIONE AUTENTICA



SABATO 13

09:30

ACCOGLIENZA
IN STRUTTURA

11:00

CAMMINATA
METABOLICA

12:00

TEMPO LIBERO

13:00

PRANZO

16:00

RIGENERAZIONE
ENERGETICA

20:00

CENA

21:30

YOGA NIDRA

**PREPARATI A VIVERE DEI GIORNI
INDIMENTICABILI, IMMERSI NELLA
NATURA E DEDICATI AL TUO
BENESSERE**

Questo ritiro unisce pratiche
fisiche, emozionali e spirituali
per offrirti un percorso di
consapevolezza e
autoguarigione.

Insieme esploreremo:

-Camminata metabolica
guidata dal Trainer
Salvatore Papa.

-Tecniche di respirazione
yoga, meditazione e esercizi
di bioenergetica, a cura di
Assia Favillo Insegnante
Yoga e Operatore Somatic
Healing.

PHONE. +39 081 7748700
+39 366 3385497
@millemete_viaggi



DOMENICA 14

07:00

PRANAYAMA
(RESPIRAZIONE)

07:15

HATHA YOGA

08:00

COLAZIONE IN
ANTAR MOUNA

10:00

ESPRESSIONE
CREATIVA

13:00

BRUNCH

15:00

SALUTI

PREPARATI A VIVERE DELLE ESPERIENZE TRASFORMATIVE

Yoga e Arte:

Sperimenterai l'unione tra il
potere rigenerante dello yoga e
la libertà espressiva dell'arte.

Le pratiche corporee
guideranno verso uno stato di
libertà e armonia profonda,
mentre il laboratorio creativo
diventerà uno spazio sicuro per
dare forma alle tue emozioni e
alla tua autenticità

PER INFO, PACCHETTI E ISCRIZIONI
CONTATTACI

www.millemete.com

PHONE. +39 081 7748700

+39 366 3385497

@millemete_viaggi