



Retreat
Monferrato

WELLNESS OPEN DAY



IMMERGITI IN UNA DIMENSIONE NUOVA E RIGENERA CORPO, MENTE E SPIRITO

BENVENUTI

Al Retreat che è più di una semplice giornata di benessere immersa nel verde. È un risveglio dei sensi in tutte le loro forme, un viaggio interiore che abbraccia corpo, mente e spirito e dove il silenzio della natura accompagna il respiro e le riflessioni personali. Le attività sono state pensate per guidarti in un viaggio sensoriale alla (ri)scoperta del tuo mondo interiore, permettendoti di raggiungere un profondo stato di rilassamento, connessione e armonia.

Questa giornata è un invito a ritrovare equilibrio e serenità nella frenesia della vita quotidiana. È un luogo dove il tempo sembra fermarsi, permettendo di riscoprire la bellezza della semplicità e la gioia delle piccole cose.



LA LOCATION

La Villa Monastero a Montiglio Monferrato in Piemonte (Italia), è un'incantevole finestra sulle colline delle Langhe e del Monferrato per vivere un soggiorno indimenticabile. Verremo accolti con un piccolo snack di benvenuto.



Retreat Monferrato, Via Panengo 1
Montiglio Monferrato



IL PROGRAMMA

- 15.30** Arrivo e Benvenuto
- 15.45** Somatic Experiencing con i cavalli
- 15.45** Bagno di Gong
- 15.45** Tamburo sciamanico
- 15.45** Handpan workshop
- 16.30** Cooking Class
- 16.30** Tamburo Sciamanico
- 17.00** Cooking Class
- 17.00** Yoga & Sound Healing
- 17.15** Tamburo Sciamanico
- 17.30** Cooking Class
- 17.30** Yoga & Sound Healing
- 17.30** Cooking Class

Il programma e gli orari possono essere soggetti a piccoli cambiamenti a seconda del tempo





PRONTI A IMMERGERVI IN QUESTA GIORNATA?

Per info e adesioni
monferratoevents@gmail.com



**Retreat
Monferrato**