

# RICONNETTERSI ALLA NATURA E A SE STESSI VALLE MAIRA - 22/25 MAGGIO 2026



CONSCIOUS  
YOGI

## RITIRO TREKKING & YOGA

Un ritiro in montagna per disconnettersi dalla vita in città e riconnettersi con la natura, unendo trekking guidati in paesaggi spettacolari, yoga quotidiano e pratiche profonde per ritrovare connessione con corpo e respiro. Il tutto in piccolo gruppo, con la calda ospitalità piemontese.

### PROGRAMMA DETTAGLIATO:

#### VEN 22

Dalle 14: Arrivo a Marmora, Valle Maira - Sistemazione nelle camere & tè  
17.30 — Cerchio di Apertura & **Yoga Nidra**  
Sera: Cena Piemontese & socialità

#### SAB 23

07:30 — Yoga del Mattino & Colazione  
Trekking: Anello del **Lago Nero** con esercizi di consapevolezza sul percorso  
• Distanza: approx. 11 km - Dislivello: approx. 700 m  
Pomeriggio **Sauna** & relax  
Tardo Pomeriggio: Pratica yoga per rilascio e recupero  
Sera: Cena Piemontese & riposo

#### DOM 24

07:30 — Yoga del Mattino & Colazione  
Trekking: **Lou Viol & Fremo Cuncuna** con esercizi di consapevolezza  
• Distanza: approx. 8,3 km - Dislivello: approx. 380 m  
Pomeriggio Pratica di **Yin Yoga & Pranayama**  
Sera: Cena Piemontese & riposo

#### LUN 25

07:30 — Yoga del Mattino & Colazione  
Trekking: **Sentiero delle Borgate di Marmora** con esercizi di consapevolezza  
• Distanza: approx. 8 km - Dislivello: approx. 500 m  
Alle 15: Cerchio chiusura & partenza da verso le 16

# RICONNETTERSI ALLA NATURA E A SE STESSI

## VALLE MAIRA - 22/25 MAGGIO 2026

### SISTEMAZIONE & PASTI

Camere condivise (triple o quadruple) con bagno privato

Colazione continentale, pranzi al sacco & cene tradizionali piemontesi. I pasti saranno prevalentemente vegetariani, pensati per sostenere la pratica dello yoga, favorire la digestione e il benessere generale, con particolare attenzione alla sostenibilità ambientale. Opzioni aggiuntive potrebbero essere disponibili presso la struttura.

### INCLUSO

3 notti di pernottamento

Pensione completa (colazione, pranzo al sacco, cena)

Tutte le pratiche di yoga, breathwork & meditazione

Guida escursionistica locale certificata e autorizzata

3 trekking guidati

Ingresso sauna il sabato

### NON INCLUSO

Snack & spese personali

Bevande oltre all'acqua di sorgente

Ingresso sauna negli altri giorni (15 euro/ingresso)

Supplemento camera doppia o singola

Trasferimenti da/per Valle Maira. Il car-sharing è caldamente consigliato.

### LISTA EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento a strati da montagna incluso un poncio o una giacca anti-pioggia/vento

Scarpe da trekking/ trail

Zaino da trekking comodo & borraccia

Protezione solare & Cappello

Abbigliamento comodo & tappetino da yoga

Costume (raccomandato per la sauna)

Effetti personali ed eventuali farmaci

### NOTE PRATICHE

- Tutte le attività saranno guidate in inglese e in italiano.
- Non ci sono mezzi pubblici per Marmora, arrivare con un mezzo privato è essenziale. Cuneo è la città più vicina.
- Il meteo in montagna può cambiare velocemente - è necessario abbigliamento appropriato & gli itinerari potranno essere adattati dalla guida per la sicurezza del gruppo.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

735€ a persona. Acconto di 180€ alla prenotazione - Saldo all'arrivo

Offerta per prenotazioni entro il 1 marzo 2026: 625€ a persona.

Offerta porta un amicΘ: 50€ di sconto per unΘ di voi o upgrade gratis in camera doppia

### POLITICA DI CANCELLAZIONE

Cancellazione prima del 22 Aprile 2026: 30% di penale sull'aconto

23 Aprile – 6 Maggio: 50% di penale sull'aconto

7 Maggio – 16 Maggio: 75% di penale sull'aconto

Dal 17 Maggio l'aconto non verrà restituito.



CONSCIOUS  
YOGI

Elena +33 787 268 584 - [www.consciousyogi.net](http://www.consciousyogi.net)