

RICONNETTERSI ALLA NATURA E A SE STESSI VALLE PO - 10/13 SETTEMBRE 2026



CONSCIOUS
YOGI

RITIRO TREKKING & YOGA

Un ritiro in montagna ai piedi del Monviso, dove il cammino è già pratica.
Quattro giorni di trekking guidati su sentieri d'alta quota, yoga quotidiano e momenti di consapevolezza in piccolo gruppo — immersi nella selvaggia della Valle Po e nell'ospitalità autentica Piemontese.

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

GIO 10

Dalle 14: Arrivo a Ostana, Valle Po - Sistemazione nelle camere
17.30 — Cerchio di Apertura & pratica di Yoga e **Yoga Nidra**
Sera: Cena Piemontese & socialità

VEN 11

07:30 — Yoga del Mattino & Colazione
Trekking: **Balma Boves e Grotta di Rio Martino** con esercizi di respirazione
• Distanza: approx. 6 km - Dislivello: approx. 200 m
Pomeriggio Pratica di **Hatha Yoga**
Sera: Cena (non inclusa) e visita di Saluzzo

SAB 12

07:30 — Yoga del Mattino & Colazione
Trekking: Anello dei **Laghi del Monviso e Rifugio Quintino Sella** con esercizi di consapevolezza e pranzo al rifugio (non incluso)
• Distanza: approx. 12 km - Dislivello: approx. 800 m
Pomeriggio: Pratica di **Yin Yoga** per rilascio e recupero
Sera: Cena Piemontese & riposo

DOM 13

07:30 — Yoga del Mattino & Colazione
Trekking: **Anello panoramico Borgo di Ostana** con esercizio di meditazione
• Distanza: approx. 9 km - Dislivello: approx. 500 m
Alle 15: Cerchio chiusura & partenza da verso le 16

NB:

È richiesta una buona forma fisica e abitudine al cammino in montagna.
Per le pratiche di yoga e meditazione non è necessaria alcuna esperienza pregressa.

Elena +33 787 268 584 - www.consciousyogi.net

RICONNETTERSI ALLA NATURA E A SE STESSI

VALLE PO - 10/13 SETTEMBRE 2026

SISTEMAZIONE E PASTI

Camere doppie condivise con bagno privato (possibilità di singole e matrimoniali)
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 in rifugio con colazione
Pensione (2 pranzi al sacco, 2 cene)
Ingressi a pagamento alle Grotte e a Balma Boves
Tutte le pratiche di yoga, breathwork & meditazione
Guida escursionistica ambientale locale certificata e autorizzata dalla Regione Piemonte
3 trekking guidati

NON INCLUSO

Cena a Saluzzo (vederdì)
Pranzo al Rifugio Quintino Sella (sabato)
Snack & spese personali
Bevande oltre all'acqua
Supplemento camera singola (+60€)
Trasferimenti da/per Valle Maira. Il car-sharing è caldamente consigliato.

LISTA EQUIPAGGIAMENTO

Abbigliamento a strati da montagna incluso poncio o giacca anti-pioggia/vento
Scarpe da trekking/ trail
Zaino da trekking comodo & borraccia
Protezione solare e cappello
Bastoncini da trekking (non obbligatori ma caldamente consigliati)
Abbigliamento comodo & tappetino da yoga
Effetti personali ed eventuali farmaci

NOTE PRATICHE

- Tutte le attività saranno guidate in inglese e in italiano.
- Non ci sono mezzi pubblici per Ostana, arrivare con un mezzo privato è essenziale. SALUZZO e SAVIGLIANO sono le città più vicine.
- Il meteo in montagna può cambiare velocemente - è necessario abbigliamento appropriato. Gli itinerari potranno essere adattati dalla guida di conseguenza.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

635€ a persona. Acconto di 180€ alla prenotazione - Saldo all'arrivo
Offerta per prenotazioni entro il 15 luglio 2026: 540€ a persona.
Offerta porta un amic@: 50€ di sconto per uno dei due a vostra scelta

POLITICA DI CANCELLAZIONE

Cancellazione prima del 7 Agosto 2026: 30% di penale sull'acconto
8 Agosto – 18 Agosto: 50% di penale sull'acconto
19 Agosto – 1 Settembre: 75% di penale sull'acconto
Dal 2 Settembre l'acconto non verrà restituito.



CONSCIOUS
YOGI