

RITIRO DI YOGA
e
SEDUTE CON CIOTOLE SONORE
Cavaglia

12 - 14 giugno 2026
con Corinne Arner-Semadeni e Rolf Züsli

Lo yoga incontra il cristallo sonoro



Costo complessivo in stanza doppia e pensione completa, ritiro di yoga e sedute con le ciotole, tassa di soggiorno compresa:

CHF 528.-, rispettivamente **CHF 488.-**
in dormitorio

Accompagnatori/trici che non desiderano frequentare i corsi sono benvenuti secondo disponibilità.

Informazioni supplementari:

www.stazionecavaglia.ch

www.kristallklang.ch

Iscrizione presso la Stazione Cavaglia:
Tel. 081 834 55 61 o via mail:
info@stazionecavaglia.ch

Concediti una pausa immerso nella meravigliosa e selvaggia natura dell'Alpe Cavaglia sopra Poschiavo!
Vivi un weekend di yoga ispirante con armoniosi esercizi, respirazione consapevole, rilassamento profondo e meditazione.
I suoni sferici delle campane di cristallo ti accompagneranno, donandoti rigenerazione, calma interiore e una rinnovata gioia di vivere.



Programma

Tema: Detox
12 - 14 giugno 2026

Venerdì

- | | |
|---------------|--|
| 15.00 | Accoglienza e informazioni |
| 16.00 - 17.30 | Yoga (arrivare nel qui e ora)
e rilassamento con ciotole sonore |
| 18.00 | Cena leggera |
| 20.00 | Meditazione con ciotole sonore |

Sabato

- | | |
|---------------|--|
| 07.00 | Camminata in silenzio alla cascata
o meditazione |
| dalle 08.15 | Colazione |
| 10.15 - 11.45 | Yoga
e rilassamento con ciotole sonore |
| 12.00 | Pranzo
Tempo libero |
| 16.00 - 17.30 | Yin Yoga con
accompagnamento delle ciotole sonore |
| 18.00 | Cena leggera |
| 20.00 | Meditazione con ciotole sonore |

Domenica

- | | |
|---------------|---|
| 07.00 | Camminata in silenzio alla cascata
o meditazione |
| dalle 08.15 | Colazione
Check-out |
| 10.15 - 11.45 | Yoga
e rilassamento con ciotole sonore |
| 12.00 | Pranzo |

