

RITIRO DI YOGA e SEDUTE CON CIOTOLE SONORE **Cavaglia**

25 - 27 settembre 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 61 55 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: Equilibrio
25 - 27 Settembre 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

