



Fuerteventura
9-12 novembre 2026

Aerial Yoga RESET retreat



RESET

Cosa c'è in serbo per te.

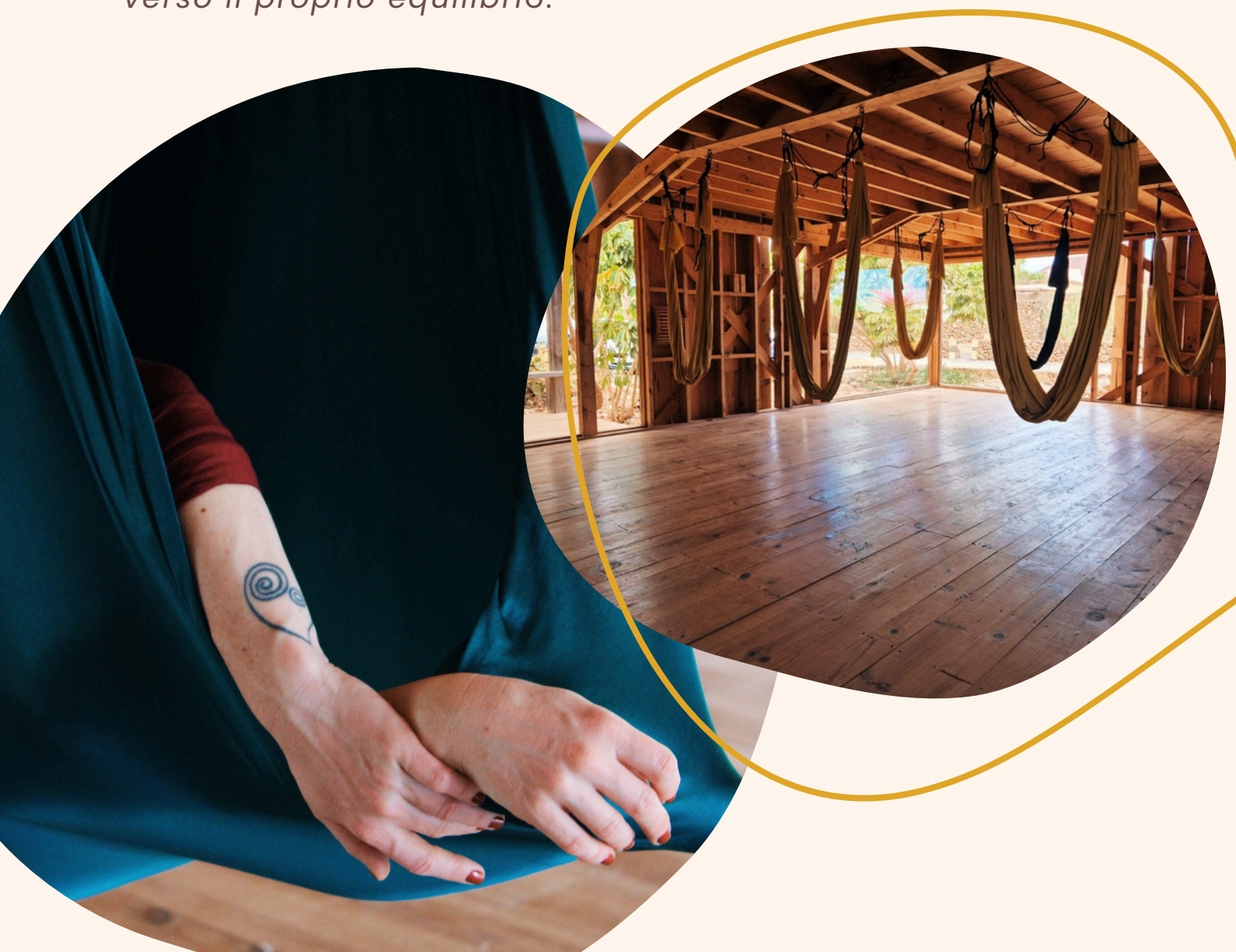
Tra il cielo di Fuerteventura e la forza della sua terra vulcanica, esploreremo il corpo attraverso pratiche di Aerial Yoga, Aerial Yin e Myofascial Release. Ci affideremo al sostegno dell'amaca per **cambiare prospettiva, creare spazio, lasciare andare tensioni e ritrovare una presenza più ampia e autentica.**

Tra gravità e sospensione.

Tra forza e resa.

Tra espansione e ascolto.

Per ricordare che il corpo conosce già la strada verso il proprio equilibrio.



Reset

Energia | Quietude

Espansione | Riposo



L'intenzione di questo retreat è creare uno spazio in cui il corpo possa ritrovare equilibrio attraverso esperienze che alternano **movimento, ascolto e profondo rilascio**.

Le giornate saranno scandite da pratiche di Slow Vinyasa Flow, Yin Yoga, Aerial Yoga, Aerial Yin e Myofascial Release, in un percorso pensato per accompagnarci tra energia e quiete, forza e morbidezza, espansione e riposo.

L'amaca diventerà un sostegno per esplorare nuove prospettive, mentre le pratiche yin ci inviteranno a rallentare, respirare e integrare il lavoro svolto, permettendo al corpo di assimilare ogni esperienza con naturalezza.

Ogni pratica sarà proposta con varianti e adattamenti, così che ciascuna possa vivere un'esperienza rispettosa del proprio corpo e del proprio percorso.

Ad accoglierci troveremo uno spazio curato nei dettagli, una cucina di alta qualità e un ambiente immerso nella natura, pensato per offrirci il tempo e lo spazio di cui abbiamo bisogno per prenderci cura di noi.

In questa cornice vogliamo offrire
**un'esperienza per condividere attraverso
il movimento** in un ambiente caldo e
familiare nel quale ciascuna partecipante
possa trovare il proprio spazio.

BALI HOUSE

Il nostro spazio sacro.

Soggiorneremo in una **lussuosa villa in stile indonesiano** composta da 5 camere da letto (due doppie, due gemelle e una grande e spaziosa quadrupla) 4 bagni, una cucina e ampia sala.

Lo spazio esterno, dalla **vibe tropicale**, include una zona per mangiare, la piscina, un'area pavimentata in legno all'ombra per praticare, diverse zone per rilassarsi e prendere il sole.

Bali House è situata a Lajares, il paesino *bohemien* a nord dell'Isola, a circa 40 minuti dall'aeroporto di FTV.





Pratiche di Terra

Le pratiche di yoga a terra si svolgeranno a Bali House: nella **pedana yoga** dedicata (uno spazio confortevole, ombreggiato) oppure a **bordo piscina**.

Pratiche di Aria

Le pratiche di yoga aereo si terranno presso il **Kubo** di Lajares, raggiungibile facilmente dalla villa: uno spazio completamente in legno, dall'energia calda e avvolgente, con ampie vetrate sulla suggestiva vegetazione locale.

Luoghi da esplorare

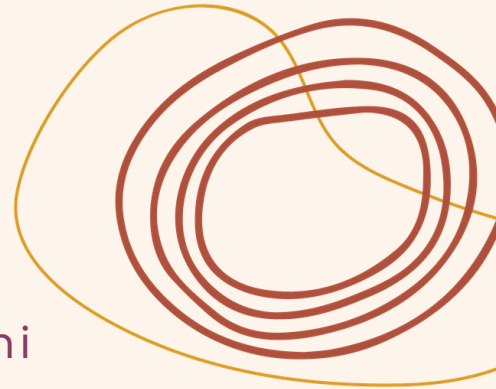
Nel tempo libero potrete esplorare i magnifici paesaggi lunari di questa meravigliosa isola tra **vulcani, oceano e dune di sabbia finissima**.





PROGRAMMA

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle esigenze del gruppo, per armonizzare il più possibile le necessità di tutte ed ognuna.



9/11

- ore 17:00** check-in e benvenida
- ore 17:00-18.00** pratica Yin Yoga
- ore 20:00** cena

10/11

- ore 9:30-11** pratica Vinyasa Slow Flow
- ore 11:30** brunch
- tempo libero (vulcani, playa, dune...)*
- ore 14:00-16.00** Aerial Yoga flow + Yin gruppo 1
- ore 16:00-18.00** Aerial Yoga flow + Yin gruppo 2
- ore 20:00** cena

11/11

- ore 9:30- 11** pratica Yin Yoga
- ore 11:30** brunch
- tempo libero (vulcani, playa, dune...)*
- ore 14:00-16.00** Aerial Yoga flow gruppo 1
- ore 16:00-18.00** Aerial Yoga flow gruppo 2
- ore 20:00** cena

RESET

Più che una semplice pausa, questo retreat è un invito a concedersi un vero reset: un tempo dedicato a rallentare, ritrovare presenza e **offrire al sistema nervoso le condizioni per tornare a uno stato di maggiore equilibrio e regolazione.**

Durante i giorni insieme esploreremo con delicatezza le profondità del corpo attraverso pratiche gentili, ma intense, che ci concederanno di stare, creando spazio e un ascolto sincero. Lo faremo dentro e fuori dall'amaca, con spirito di curiosità ed esplorazione, lasciando che corpo, cuore e respiro ci raccontino la loro storia.

Le pratiche si alterneranno seguendo il naturale dialogo tra attivazione e recupero. Il movimento dinamico dell'Aerial Yoga porterà energia, fiducia e nuove prospettive; l'Aerial Yin e lo Yin Yoga ci accompagneranno nella quiete di ogni postura, sostenendo un rilascio graduale delle tensioni e un contatto più profondo con noi stesse. Il Myofascial Release completerà questo percorso attraverso semplici tecniche di auto-trattamento che favoriscono maggiore libertà di movimento, presenza e benessere.

Uno degli aspetti più preziosi di questa esperienza è che non terminerà con il retreat.

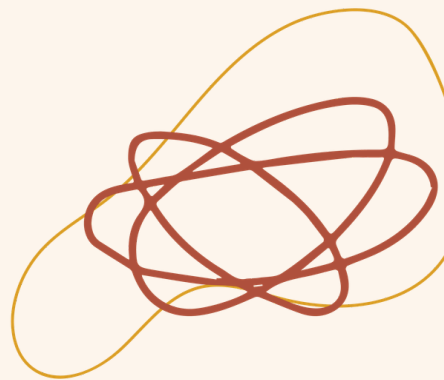
Le tecniche di auto-rilascio miofasciale, e in particolare l'utilizzo della pallina, diventeranno strumenti concreti da portare nella quotidianità: pratiche semplici, accessibili ed efficaci da utilizzare in autonomia ogni volta che il corpo sentirà il bisogno di ritrovare spazio, respiro e stabilità.

L'intenzione è che questi giorni siano l'inizio di una relazione ancora più consapevole con il proprio corpo, fatta di **ascolto, cura e piccoli gesti capaci di generare un cambiamento che continua ben oltre il viaggio.**



IL TEAM

Insieme a te.



Arianna

attraverso la **saggezza e il linguaggio del corpo** accompagna le donne in momenti di passaggio e crescita con pratiche che coltivano **presenza, piacere e radicamento**.

Condivide yoga, danza, Pilates e movimento consapevole come **strumenti di ascolto profondo, per riconnettersi con sé stesse e abitare il proprio corpo con fiducia e libertà**.

Nel retreat guiderà le pratiche di Vinyasa e Aerial Flow!

Francesca

Francesca è insegnante e formatrice di Yoga, con una profonda passione per lo Yin Yoga. Nel retreat guiderà le pratiche di **Yin Yoga e Aerial Yin e Myofascial release** accompagnandoci in un'esplorazione gentile e profonda del corpo attraverso il **respiro, l'ascolto e la quiete**.



Vanessa

è una chef con anni di esperienza in ritiri in Spagna, Portogallo e nella sua terra d'origine, l'Irlanda. Nel retreat porterà una cucina vegetariana che privilegia la scelta di materie prime locali; aspettatevi **piatti colorati, gustosi, nutrienti ed energeticamente equilibrati**.



INFO & VALORE



Cosa include la quota di partecipazione:

- tre **notti** a BaliHouse
- **ricco brunch, cena** (3 portate), **spuntini** per i 2 giorni pieni di retreat – il lunedì (giorno di arrivo) sarà servita la cena e il giovedì sarà disponibile la colazione prima del checkout.
- **5 pratiche:** due pratiche di aerial yoga da 2 ore (1 ora dinamico + 1 ora yin), una pratica di Vinyasa Slow Flow, due pratiche di Yin yoga e rilascio myofasciale

Tipologie di camera:

- soggiorno in **stanza doppia deluxe** con kingsize bed (ampio bagno con vasca e doccia, walk in closet) 1.050 €
- soggiorno in **stanza doppia con bagno privato** 950€
- soggiorno in **stanza doppia** con bagno esterno in condivisione 850€
- soggiorno in **stanza quadrupla** con bagno in condivisione e doccia esterna 795€

early bird fino al 31 luglio
per le iscrizioni confermate da deposito entro il 1 agosto
uno sconto di 100€ verrà applicato su tutte le tariffe



PRENOTA

Modalità di prenotazione:

- la prenotazione avverrà previo versamento della **caparra** di 350 euro (non rimborsabili) all'atto dell'iscrizione
- **saldo entro il 20 settembre**; sarà restituito il 50% in caso di vostra cancellazione entro 30 giorni antecedenti l'inizio del ritiro
- in caso il ritiro fosse cancellato dall'organizzatore per cause di forza maggiore, sarà restituito il 100% di quanto versato ma non si risponderà di eventuali spese di viaggio già sostenute

per iscriverti invia una mail a:
info@impronteconsapevoli.com

Contatti:

IG @arianna_impronteconsapevoli
+39 349 833 41 42

DOMANDE?



QUANTE PERSONE PARTECIPERANNO AL RITIRO?

il retreat avrà un minimo di 8 e massimo di 10 partecipanti

DEVO PORTARE IL MIO TAPPETINO?

tappetini, blocchi, cinghie, bolster, coperte e amache saranno messe a disposizione delle partecipanti

COSA DEVO PORTARE?

abbigliamento comodo per praticare; leggings lunghi e manica corta per le pratiche con amaca; abbigliamento a strati leggeri per il tempo libero (FTV è caratterizzata da un clima mite di giorno e fresco la sera, spesso ventoso); costume da bagno e telo mare (gli asciugamani per la casa e la piscina sono forniti dalla villa)

COME MUOVERSI?

consigliamo vivamente l'affitto della macchina in aeroporto (previa prenotazione da sito, Cicar è il più economico ed ha un ottimo servizio) – alla conferma di tutte le iscrizioni verrà creato un gruppo Whatsapp nel quale sarà possibile coordinarsi per condividere l'affitto macchina tra le partecipanti al ritiro in base agli orari di arrivo di ciascuna – in caso di necessità c'è la possibilità di prenotare transfer da/per aeroporto

*Se hai altre domande,
scrivi una email a info@impronteconsapevoli.com*