



Fuorteventura
28 ottobre - 1 novembre 2026

RADICI E ALI Aerial Yoga retreat



RADICI E ALI

Cosa c'è in serbo per te.

Immerse nell'energia magnetica di quest'isola Canaria esploreremo il nostro **essere tra cielo e terra** attraverso pratiche di **yoga a terra ed in volo**.

*Radicate eppure estese.
Solidamente centrate eppure fluide.
Sicure eppure aperte al cambiamento.
Siamo energia corporea in movimento
tra cielo e terra.*



Radici e Ali

Radicalamento | Centratura

Estensione | Espansione



L'obiettivo del retreat è **riequilibrarci** attraverso pratiche che ci porteranno ad esplorare le diverse qualità di radicalamento e centratura, di estensione e di volo creando così terreno fertile per la nostra espansione.

Durante le giornate si alterneranno pratiche di **yoga a terra**, al mattino, e pratiche di **yoga aereo**, al pomeriggio. Le pratiche di yoga flow della mattina saranno multilivello mentre per le pratiche con l'amaca ci suddivideremo in due gruppi, uno adatto a chi si sta approcciando alla pratica aerea ed uno per chi vola con più esperienza, in modo da garantire a tutte un'immersione profonda nella pratica.

Ci accoglierà uno **spazio raffinato, cucina di alta qualità e pratiche costruite ad hoc per quest'esperienza unica.**

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

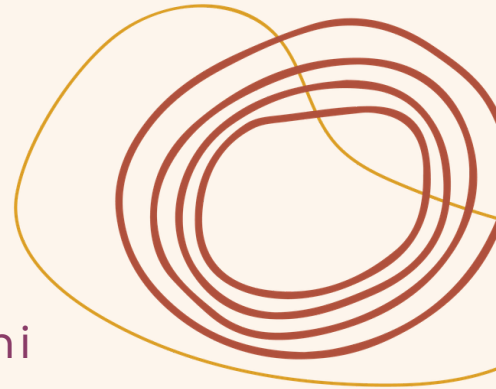
Nel tempo libero potrete esplorare i magnifici paesaggi lunari di questa meravigliosa isola tra **vulcani, oceano e dune di sabbia finissima**.

Il sabato Lajares ospita un grazioso **mercantino di artigianato locale** e ci sono altri **paesini caratteristici** nei dintorni.





PROGRAMMA



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

28/10

- ore 15:30** check-in e bienvenida
- ore 17:00-18.00** pratica yoga Terra
- ore 20:00** cena
- ore 21:30** cerchio e tarocchi

29 e 31/10

- ore 9:30-11** pratica yoga Terra
- ore 11:30** brunch

tempo libero (vulcani, playa, dune, mercatino...)

- ore 14:00-16.00** Aerial Yoga pratica e lab gruppo 1
- ore 16:00-18.00** Aerial Yoga pratica e lab gruppo 2
- ore 20:00** cena
il 31 cerchio di chiusura

1/11

- ore 9:30- 10.30** pratica Yoga Terra
- ore 10:30** colazione e despedida
- ore 12:00** check-out

MEDITAZIONE SUL VULCANO

La mattina del venerdì sarà dedicata ad una sessione di **meditazione guidata** in uno dei paesaggi più potenti di Fuerteventura: il **vulcano**.

Per complementare il lavoro svolto con il corpo, praticheremo una meditazione per **ricalibrare il sistema nervoso, decondizionarlo da pensieri ed emozioni automatiche e aprirci al nostro potenziale creativo..**

TRATTAMENTO INDIVIDUALE

Il corpo parla e può darci informazioni preziosissime se impariamo ad ascoltarlo. La sua saggezza innata è quella di cercare sempre di riportarci all'equilibrio, a volte con un sussurro leggero, a volte con un boato. La mente e il corpo si presentano come un'unità in questo: **pensieri ed emozioni riverberano nel corpo e possono essere trasformati attraverso di esso.**

Grazie alle pratiche yoga durante il ritiro si avvierà questo processo di trasmutazione, che potremo andare ad approfondire in un trattamento individuale personalizzato, affinando l'ascolto dei punti di tensione e fluidità che emergeranno nei giorni di pratica.

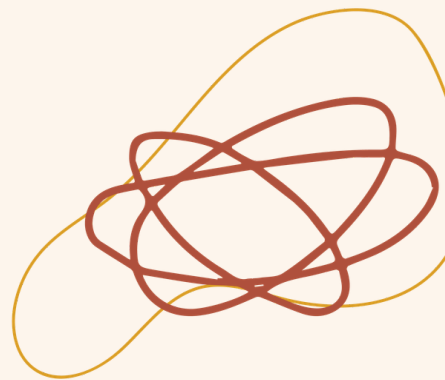
Il contatto con un'altra persona, veicolato dal tocco delle mani, permette, come uno specchio, di prendere ancora più coscienza di sé in questo passaggio.

Unendo tecniche derivate dallo Shatsu e dal Reiki, **favoriremo uno stato di rilassamento e ci porremo insieme in ascolto per sostenere il corpo-mente nel suo ritorno all'equilibrio.**



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 yoga a terra e in volo!

Erica

Erica è medica psichiatra con un approccio olistico.

Nel retreat offrirà **trattamenti somatici** per accompagnare l'equilibrio energetico attraverso il tocco e guiderà una pratica di **meditazione**; faciliterà inoltre alcuni momenti comunitari attraverso l'uso dei **tarocchi**.



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:

- **quattro notti, cinque giorni** a BaliHouse
- **ricco brunch, cena** (3 portate), **spuntini** per i 3 giorni pieni di retreat – il giovedì (giorno di arrivo, check-in dalle 15:30) sarà servita la cena e il lunedì sarà disponibile la colazione prima del checkout (ore 12)
- **8 pratiche:** 4 di yoga Terra, 3 pratica + lab (2h) di yoga Aereo , una meditazione
- **un trattamento individuale di reiki e shiatsu**
- **attività** di gruppo

Tipologie di camera:

- soggiorno in **stanza doppia deluxe** con kingsize bed (ampio bagno con vasca e doccia, walk in closet) 1.450€
- soggiorno in **stanza doppia con bagno privato** 1.350€
- soggiorno in **stanza doppia** con bagno esterno in condivisione 1.250€
- soggiorno in **stanza quadrupla** con bagno in condivisione e doccia esterna 1.150€

early bird fino al 30 giugno
per le iscrizioni confermate da deposito entro il 1 luglio
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*