

HEALTH & BODY REVOLUTION

HBR RETREAT

DOVE: FATTORIA DEGLI USIGNOLI

QUANDO: GIOVEDÌ 10/07/2025 - DOMENICA 13/07/2025

Giorno 1 Giovedì

- ore 15.00 Check-in e connessione con l'ambiente
- ore 16.00 Cerchio di benvenuto e Intentions Setting
- ore 17.00 Yoga rilassante e meditazione
- ore 19.00 Cena leggera e Nutriente
- ore 20.30 Lettura Consapevole e Condivisione
- ore 22.00 Riposo e Disconnessione Digitale

Giorno 2 Venerdì

- ore 6.30/8.00 Risveglio e Meditazione all'alba - Yoga
- ore 8.00 Colazione Equilibrata
- ore 9.30/11.00 Allenamento a Corpo Libero - Ice Bath
- ore 12.30 Pranzo
- ore 14.00/18.00 Lettura e riflessione personale - Yoga
- ore 18.00 Bagno sonoro con Campane Tibetane
- ore 19.30/21 Cena - Cerchio di condivisione

HEALTH & BODY REVOLUTION

HBR RETREAT

Giorno 3
Sabato

- ore 6.30/8.00 Meditazione profonda - Pranayama - Yoga
- ore 8.00 Colazione
- ore 9.30/11.30 Allenamento - Ice Bath - Tecniche di recovery
- ore 12.30 Pranzo
- ore 14.00/16.00 Mindfulness - Yoga - Meditazione
- ore 19.30 Cena Finale
- ore 21.30 Cerimonia di chiusura e Fuoco di Rinascita

Giorno 4
Domenica

- ore 7.30 Risveglio e Meditazione
- ore 8.00 Colazione
- ore 9.30 Condivisione e Consapevolezza
- ore 10.30 Check-out e Partenza

★★★★★
FATTORIA
DEGLI
USIGNOLI



Località Piazza, 100 • San Donato in Fronzano •
50066 Reggello (Firenze) Italia



HBR RETREAT

DOVE: FATTORIA DEGLI USIGNOLI

QUANDO: GIOVEDÌ 10/07/2025 - DOMENICA 13/07/2025

POSTI LIMITATI
PRENOTAZIONI APERTE ENTRO IL
09/04/25

- TRATTAMENTO DI PENSIONE COMPLETA (dalla cena del giovedì fino alla colazione della domenica)
- INCLUSI SPAZI ESTERNI e/o INTERNI PER LE ATTIVITA' (in caso di maltempo)
- MENU' CONCORDATO CON GLI CHEF DEL RISTORANTE

700€

per prenotare contattare:
Luana - Blenda Travel 335 1291321
luana@blendatravel.it



Località Piazza, 100 • San Donato in Fronzano •
50066 Reggello (Firenze) Italia