

Selfness Retreat

Vivi un'esperienza di retreat personalizzata che unisce Reiki, riequilibrio dei chakra, meditazione, purificazione dell'aura, trattamenti viso rilassanti e massaggi — per ritrovare equilibrio, armonia e pace interiore di corpo, mente e spirito.

Acquapura Spa – Hotel Cristallo Falkensteiner

Giorno 1 – Arrivo & Radicamento

Arrivo alle ore 16:00:

- 16:00 Arrivo e drink di benvenuto
- 16:10 Orientamento e introduzione al tuo *Selfness Journal* personale

Pomeriggio:

- 18:00 – 18:20 Sessione di meditazione guidata (20 min) per centrarsi e fissare le intenzioni
oppure sessione di purificazione dell'aura per riequilibrare il campo energetico (di gruppo)

Sera:

- 19:30 Cena leggera
 - Momento di riflessione nel tuo diario personale: intenzioni e obiettivi per il retreat
-

Giorno 2 – Guarigione Profonda & Equilibrio

Mattina:

- 07:30 – 08:15 Dolci esercizi di yoga mattutino o stretching (45 min, di gruppo)
- 09:00 Colazione leggera
- 10:30 – 12:30 (orario a scelta) Sessione di Reiki, Massaggio Terapeutico o Aromaterapia (50 min, personalizzato)

Mezzogiorno:

- 13:00 Pranzo salutare e consapevole
- 14:30 Trattamento di riequilibrio dei chakra (20 min, di gruppo, personalizzato)
- Tempo libero per relax, passeggiata leggera, smoothie o tisana alle erbe

Pomeriggio:

- 15:00 – 18:00 (orario a scelta) Trattamento viso personalizzato (50 min) per rigenerare la pelle

- 18:30 – 19:00 Meditazione guidata e esercizi di respirazione (30 min) per aumentare la consapevolezza di sé

Sera:

- 19:30 Cena con piatti leggeri e nutrienti
 - Riflessione e journaling: esperienze, intuizioni e sensazioni
-

Giorno 3 – Integrazione & Rinnovamento

Mattina:

- 07:30 – 08:15 Dolci esercizi di risveglio yoga (45 min)
- 09:00 Colazione leggera
- 10:30 – 11:00 Riequilibrio dei chakra (30 min, di gruppo) basato sui tuoi progressi

Mezzogiorno:

- 13:00 Pranzo leggero e consapevole
- 15:00 – 18:00 (orario a scelta) Massaggio corpo completo, Linfodrenaggio, Aromaterapia o Reiki (50 min, personalizzato)

Pomeriggio:

- 18:00 – 18:30 Rituale di chiusura di gruppo: purificazione dell'aura e meditazione
- Ultimo journaling: riflessioni, intuizioni e intenzioni future

Sera:

- 19:30 Cena con piatti leggeri e nutrienti
 - Partenza con un piccolo dono personale o una card ricordo del tuo viaggio di retreat
-

Giorno 4 – Partenza dall'hotel

Weekend 2026:

- **12.03.26 – 15.03.26**
- **26.03.26 – 29.03.26**

Gruppo: 5 persone

Tutto il programma in lingua inglese