

# MINDFUL joyful weekend

VILLAGGIO SAN FRANCESCO

8-9 GIUGNO

## SABATO

**Mindful Walk sulla Spiaggia (8:00 - 9:30):**  
*Passeggiata consapevole lungo la spiaggia.  
Incoraggia la consapevolezza dei sensi e della connessione  
con la natura.  
Pratica di consapevolezza durante la camminata.*

**Yoga sulla Spiaggia (9:30 - 10:30):**  
*Respirazione e sulle posizioni di stretching.  
breve meditazione alla fine della sessione.*

**Mindful Art (12:00 - 13:30):**  
*Creazione di arte consapevole utilizzando materiali di riciclo  
Focalizzati sull'espressione creativa e sulla presenza nel  
momento.  
Condivisione delle esperienze alla fine della sessione.*

**YOGA LUNCH** *Menu vegetariano*

**Sessione di Meditazione Guidata (15:00 - 16:30):**  
*Concentrati sulla respirazione e sulla consapevolezza del  
corpo.*

**Guida una meditazione sulla gratitudine  
Yoga al Tramonto (19:00 - 20:30):**  
*Sessione di yoga più rilassante e focalizzata sul rilassamento.  
Utilizza la vista del tramonto per promuovere la  
consapevolezza.  
Meditazione finale sulla spiaggia.*

**Mindful Eating Experience (20:00 su prenotazione):**  
*Cena leggera e sana con attenzione al processo di nutrizione.  
Pratica di masticazione consapevole e  
apprezzamento del cibo.  
Riflessione sulle sensazioni durante il pasto.*

**Mindful Stargazing (21:30 - 22:30): OFFERTE ALLA LUNA,  
(luna calante, desideri da esprimere e che si avverano nella  
luna successiva) Al mare con barchette fatte dai fogli  
utilizzati per scrivere**  
*Osservazione delle stelle con consapevolezza del respiro.  
Momento di riflessione e gratitudine sotto le stelle.*

## DOMENICA

**Colazione in Spiaggia (7:30)**

**Mindful Meditation Walk (8:30 - 9:30):**  
*Passeggiata lenta e silenziosa in un'area tranquilla.  
Focalizzati sulla consapevolezza dei passi e del respiro.  
breve meditazione al termine della passeggiata.*

**Mindful Stretching (10:00 - 10:30):**  
*Stretching leggero per risvegliare il corpo.  
Consapevolezza dei movimenti e della connessione  
mente-corpo.*

**Mindful Closing Circle (11:30 - 12:30):**  
**scrivere frasi su ogni palo santo come ricordo.**  
*Condivisione delle esperienze e gratitudine.  
Guida una breve meditazione di ringraziamento.*

*Questo programma mira a promuovere il benessere e la  
consapevolezza attraverso una serie di attività di  
mindfulness in un ambiente tranquillo e rilassante.*



**ATTENZIONE**  
**Causa felicità**



**COACH: Eleonora Del Cotto**

Maestra di yoga e discipline olistiche, cultrice del benessere del corpo e della mente. Ha vissuto tante esperienze di meditazione all'estero e in monasteri tibetani. Le piace vivere il mondo, aiutare. Un'anima viaggiatrice che ha attraversato il mondo per immergersi nelle diverse pratiche olistiche. Con esperienza internazionale acquisita in varie terre. Incarna l'essenza della saggezza antica mescolata alla modernità. La sua dedizione alla ricerca interiore e alla condivisione di questo prezioso sapere la rende un faro luminoso nella comunità dello yoga. Riesce ad essere una guida verso la pace interiore e la consapevolezza.

 [ele\\_delc8](#)

Qui tutti i nostri  
retreat organizzati in  
Italia e in Croazia



# MINDFUL joyful weekend

**BIVILLAGE**

## 21-22 SETTEMBRE

### SABATO

**Mindful Walk sulla Spiaggia (8:00 - 9:30):**

*Passeggiata consapevole lungo la spiaggia.*

*Incoraggia la consapevolezza dei sensi e della connessione con la natura.*

*Pratica di consapevolezza durante la camminata.*

**Yoga sulla Spiaggia (9:30 - 10:30):**

*Respirazione e sulle posizioni di stretching.*

*breve meditazione alla fine della sessione.*

**Mindful Art (12:00 - 13:30):**

*Creazione di arte consapevole utilizzando materiali di riciclo*

*Focalizzati sull'espressione creativa e sulla presenza nel momento.*

*Condivisione delle esperienze alla fine della sessione.*

**YOGA LUNCH** *Menu vegetariano*

**Sessione di Meditazione Guidata (15:00 - 16:30):**

*Concentrati sulla respirazione e sulla consapevolezza del corpo.*

**Guida una meditazione sulla gratitudine**

**Yoga al Tramonto (19:00 - 20:30):**

*Sessione di yoga più rilassante e focalizzata sul rilassamento.*

*Utilizza la vista del tramonto per promuovere la consapevolezza.*

*Meditazione finale sulla spiaggia.*

**Mindful Eating Experience (20:00 su prenotazione):**

*Cena leggera e sana con attenzione al processo di nutrizione.*

*Pratica di masticazione consapevole e apprezzamento del cibo.*

*Riflessione sulle sensazioni durante il pasto.*

**Mindful Stargazing (21:30 - 22:30): OFFERTE ALLA LUNA, (luna calante, desideri da esprimere e che si avverano nella luna successiva) Al mare con barchette fatte dai fogli utilizzati per scrivere**

*Osservazione delle stelle con consapevolezza del respiro.*

*Momento di riflessione e gratitudine sotto le stelle.*

### DOMENICA

**Colazione in Spiaggia (7:30)**

**Mindful Meditation Walk (8:30 - 9:30):**

*Passeggiata lenta e silenziosa in un'area tranquilla.*

*Focalizzati sulla consapevolezza dei passi e del respiro. breve meditazione al termine della passeggiata.*

**Mindful Stretching (10:00 - 10:30):**

*Stretching leggero per risvegliare il corpo.*

*Consapevolezza dei movimenti e della connessione mente-corpo.*

**Mindful Closing Circle (11:30 - 12:30):**

**scrivere frase su ogni palo santo come ricordo.**

*Condivisione delle esperienze e gratitudine.*

*Guida una breve meditazione di ringraziamento.*

*Questo programma mira a promuovere il benessere e la consapevolezza attraverso una serie di attività di mindfulness in un ambiente tranquillo e rilassante.*



**ATTENZIONE**  
**Causa felicità**



**COACH: Sonja Cvejic**

Sonja è una professionista del fitness versatile, possiede licenze sia come istruttrice Les Mills che come istruttrice di yoga, guidando i suoi clienti attraverso allenamenti dinamici e pratiche tranquille con competenza. Con le sue doppie certificazioni, Sonja porta nelle sue lezioni una miscela unica di routine ad alta energia e movimento consapevole, promuovendo il benessere olistico tra i suoi studenti.

 [\\_sonjacvejic\\_](https://www.instagram.com/_sonjacvejic_)

Qui tutti i nostri  
retreat organizzati in  
Italia e in Croazia

