

RITIRO DI YOGA  
e  
SEDUTE CON CIOTOLE SONORE  
**Cavaglia**

13 - 15 giugno e 12 - 14 settembre 2025  
con Corinne Arner-Semadeni e Rolf Züsli

Lo yoga incontra il cristallo sonoro



Costo complessivo in stanza doppia e pensione completa, ritiro di yoga e sedute con le ciotole, tassa di soggiorno compresa:

**CHF 508.-**, rispettivamente **CHF 458.-**  
in dormitorio

Accompagnatori/trici che non desiderano frequentare i corsi sono benvenuti secondo disponibilità.

Informazioni supplementari:

[www.stazionecavaglia.ch](http://www.stazionecavaglia.ch)

[www.kristallklang.ch](http://www.kristallklang.ch)

Iscrizione presso la Stazione Cavaglia:

Tel. 081 834 55 61 o via mail:

[info@stazionecavaglia.ch](mailto:info@stazionecavaglia.ch)

Regalati un fine settimana nella meravigliosa e selvatica natura dell'Alpe Cavaglia sopra Poschiavo! Pratica lo yoga (esercizi fisici accompagnati dal respiro, rilassamenti profondi e meditazione) e immergiti nei suoni sferici delle ciotole di cristallo per rigenerarti e riconnetterti con la gioia di vita.



## Programma provvisorio

**13 - 15 giugno 2025**

### **Venerdì**

15.00	Accoglienza e informazioni
16.00 - 17.30	Yoga (arrivare nel qui e ora) e rilassamento con ciotole sonore
18.00	Cena leggera
19.30	Meditazione con ciotole sonore

### **Sabato**

07.00	Camminata in silenzio alla cascata o meditazione
dalle 08.00	Colazione
10.00 - 11.30	Yoga e rilassamento con ciotole sonore
12.00	Pranzo Tempo libero
16.00 - 17.30	Yoga e rilassamento con ciotole sonore
18.00	Cena leggera
19.30	Meditazione con ciotole sonore

### **Domenica**

07.00	Camminata in silenzio alla cascata o meditazione
dalle 08.00	Colazione
10.00 - 11.30	Yoga e rilassamento con ciotole sonore
12.00	Pranzo e check-out

