

Relais & Châteaux Castel Fragsburg

BREATHE . BLOOM . RENEW.

Giornate di Yoga & Pilates

Giornate primaverili di consapevolezza, movimento e piaceri sensoriali
19–22 maggio 2025

Quando la primavera si risveglia, la Fragsburg – il rifugio più esclusivo dell’Alto Adige – invita a una pausa rigenerante per corpo, mente e spirito.

„Breathe. Bloom. Renew.“

è un invito a ritrovare se stessi: attraverso il respiro, il movimento e l’equilibrio interiore.

Nel cuore dello splendore alpino del Castel Fragsburg, vi attende un programma personalizzato di **yoga e pilates**, accompagnato da meditazione, **esercizi di respirazione e ispirazioni profonde**.

Ogni giornata si conclude con un’esperienza gourmet firmata dallo **chef stellato Michelin Egon Heiss** – circondati dal profumo dei giardini in fiore e dalla vista sulle montagne di Merano.

Un ritiro che unisce consapevolezza, natura e piacere in un’esperienza indimenticabile.

Respira. Senti. Rifiorisci.

UNO SGUARDO AL PROGRAMMA:

Lunedì 19 maggio

- Ab 14:00 Uhr - Anreise und Ankommen
- 17:00 Uhr - Erfrischender Willkommensdrink
- Dalle ore 14:00 – Arrivo e accoglienza
- 17:00 – Drink di benvenuto sulla terrazza panoramica
- 18:00 – Cerchio di apertura & Yoga Flow in stile Prana Vinyasa nel cortile del castello medievale del XII secolo
- 19:00 – Cena gourmet con vista mozzafiato al tramonto sui tetti di Merano (prenotabile con supplemento)

Martedì 20 maggio

- 07:00 – Pratica mattutina dolce – Breathwork, meditazione e movimento fluido nel cortile del castello
- 08:00 – Colazione sulla terrazza panoramica
- Mattina – Tempo libero per la Spa, una passeggiata nel bosco o relax
- 14:00 – Pilates energetico – forte e consapevole nel castello
- 17:30 – Slow Yoga Flow alla luce delle candele nella sala dei cavalieri
- 19:00 – Cena nel ristorante Orangerie sotto le stelle dell'Alto Adige (prenotabile con supplemento)

Mercoledì 21 maggio

- 07:00 – Meditazione e dolce Sunrise Yoga Flow nel cortile del castello
- 08:00 – Colazione sulla terrazza panoramica
- 10:30 – Escursione con sessione di yoga e meditazione nella natura
- 12:30 – Picnic nel giardino del castello
- 17:00 – Pilates energetico – forte e consapevole – nel castello
- 19:00 – Cena nel ristorante Orangerie sotto le stelle dell'Alto Adige (prenotabile con supplemento)

Giovedì 22 maggio

- 07:00 – Meditazione & sessione di Breathwork con cerchio di chiusura
- 08:30 – Colazione d'addio con vista panoramica

COSA VI ASPETTA:

- 3 notti presso l'esclusivo Relais & Châteaux Castel Fragsburg*****
- Cucina gourmet dello chef stellato Egon Heiss (prenotabile con supplemento)
- 3 sessioni mattutine di meditazione guidata con focus su respiro e consapevolezza
- 2 pratiche fluide di **yoga in stile Prana Vinyasa** – rigeneranti, creative, consapevoli
- 2 sessioni energetiche di Pilates – potenti e riequilibranti

- Tempo per relax, piacere e crescita personale
 - Escursione nella natura
 - Picnic condiviso nel cortile del castello medievale
-

IL CUORE DI BREATHE. BLOOM. RENEW

- **Luogo ricco di storia e magia:** Relais & Châteaux Castel Fragsburg con sole 20 suite uniche – un castello sopra Merano, un luogo di forza immerso nella natura con 50.000 mq di giardino
- **Programma di movimento unico:** Yoga, Breathwork, Somatic & Pilates – guidati con precisione e curati professionalmente
- **Cucina gourmet sensoriale:** lo stile Michelin incontra la leggerezza e il piacere
- **Lussuosa privacy:** pochi posti – tanto spazio per il ritiro personale

