

Relais & Châteaux Castel Fragsburg

Ground & Root – Back to your inner power

Giornate di Yoga & Pilates

Giornate primaverili di consapevolezza, movimento e piaceri sensoriali
20–23 ottobre 2025

Quando la luce si fa più morbida e la natura rallenta, l'autunno ci invita a rientrare in noi stessi, a ritrovare equilibrio e forza interiore.

Sospeso sopra Merano, il Castel Fragsburg offre uno scenario unico, dove il lusso incontra la quiete e la consapevolezza prende forma.

I **“Yoga & Pilates Days – Ground & Root”** sono un invito a rallentare, a ritrovare il contatto con la propria essenza attraverso pratiche raffinate e momenti di autentico benessere.

Respira. Senti. Rallenta.

UNO SGUARDO AL PROGRAMMA:

Lunedì 20 ottobre

- 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 21 ottobre

- 07:00 – Pratica mattutina dolce – Breathwork, meditazione e movimento fluido in castello
- 08:00 – Colazione sulla in Orangerie oppure 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 22 ottobre

- 07:00 – Meditazione e dolce Sunrise Yoga Flow in castello
- 08:00 – Colazione in Orangerie oppure sulla terrazza panoramica
- 10:30 – Escursione con sessione di yoga e meditazione nella natura
- 12:30 – **Picnic d'autunno all'aperto** (tempo permettendo)
- 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 23 ottobre

- 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 DEL RETREAT:

- **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, Meditazione & 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

