

Nel mondo frenetico e in continua evoluzione della gestione aziendale, i Manager affrontano quotidianamente sfide complesse che richiedono un equilibrio delicato tra prestazioni elevate, decisioni rapide e una gestione ottimale del team. Tuttavia, la pressione costante e il sovraccarico di responsabilità possono portare a stress e trascurare il benessere fisico e mentale.

Questo ritiro di 4 giorni, ospitato in un esclusivo wellness hotel con vocazione bio e green, è stato progettato per offrire un'esperienza rigenerante e profondamente trasformativa, dedicata a Manager che desiderano migliorare la loro gestione dello stress, aumentare la resilienza e affinare le loro capacità di leadership e comunicazione attraverso pratiche di Yoga, Meditazione e Mindfulness.

Attraverso una combinazione di pratiche fisiche, tecniche di meditazione e sessioni orientate alla gestione emotiva e mentale, i partecipanti saranno guidati in un percorso che mira a riportare equilibrio e benessere nella loro vita personale e professionale. Ogni giornata offre circa 4 ore di attività strutturate, integrando momenti di relax e riconnessione con la natura, all'interno di un contesto che promuove uno stile di vita sostenibile e consapevole.

### **Programma del ritiro Yoga per Manager - 17/20 Settembre 2026**

#### ***Giorno 1: Apertura e presentazione partecipanti.***

17:45 – 18:00 - Incontro con gli ospiti e breve presentazione dell'insegnante e dei partecipanti

18:00 - 18:45 - Sessione di Yoga Nidra per favorire il reset mentale ed iniziare il percorso di riconnessione con i propri stati emotivi ed il corpo, definendo l'obiettivo personale verso cui canalizzare attenzione e risorse.

#### ***Giorno 2: Connessione e Rilascio dello Stress***

Mattina

08:00 - 09:30 - Benvenuto e Introduzione al ritiro

Spiegazione del ritiro e introduzione al programma dettagliato.

Sessione di Pranayama (tecniche di respirazione Yogica) per imparare ad auto-modulare energia e stati emotivi in funzione delle esigenze e del momento e per preparare il corpo alla pratica seguente

09:30 - 10:30 – Haha Yoga per la presenza

Una sessione di Hatha Yoga tradizionale concentrata su posture classiche e varianti da praticare con consapevolezza e presenza. La pratica sarà accompagnata da suggerimenti sui benefici delle varie posizioni e su come poterle integrarle in una propria routine quotidiana per poterne giovare al meglio.

Pomeriggio

16:00 - 17:00 - Workshop: Gestione dello stress con tecniche di Mindfulness

Approfondimento sul paradigma della Mindfulness, con focus su pratiche semplici da applicare quotidianamente in un contesto personale e aziendale. Esercizi di consapevolezza e presenza mentale per sviluppare concentrazione e assertività.

17:00 - 18:00 - Pratica di Yin Yoga e rilassamento profondo. Una sessione lenta e profonda di Yin Yoga miofasciale per rilasciare tensioni accumulate a livello muscolare e mentale da lungo tempo.

### ***Giorno 3: Energia e Resilienza***

Mattina

08:00 - 09:30 - Vinyasa Yoga per aumentare l'energia ed il focus

Una pratica di Yoga dinamico caratterizzato da una sequenza fluida di posizioni coordinate al respiro, mantenendo un ritmo costante, aiutando a sviluppare forza, energia ed attenzione prolungata nel qui ed ora.

09:30 - 10:30 - Colazione sana e consapevole

Colazione bilanciata e bio, con pratiche di mindful eating per apprezzare e riconnettersi con il nutrimento.

Pomeriggio

16:00 - 17:00 - Workshop: Costruire la resilienza mentale

Sessione teorica e pratica per migliorare la resilienza, attraverso tecniche di auto-consapevolezza, gestione delle emozioni e adattabilità alle sfide del lavoro.

17:00 - 18:00 - Meditazione camminata nella Natura

Meditazione guidata all'aperto, in contatto con la natura circostante, per praticare l'arte della consapevolezza nel movimento e nella contemplazione e favorire la creatività ed il pensiero laterale.

### ***Giorno 4: Comunicazione efficace e leadership***

Mattina

08:00 - 09:30 - Yoga per la comunicazione e apertura del cuore

Pratica focalizzata sull'apertura del chakra del cuore e della gola per migliorare la comunicazione e la fiducia. Esercizi individuali ed in gruppo per sviluppare consapevolezza delle proprie abitudini posturali e del proprio stile comunicativo e migliorarlo anche attraverso il corpo.

09:30 - 10:30 - Colazione consapevole

Pomeriggio

14:00 - 15:00 - Workshop: Comunicazione efficace e leadership consapevole

Sessione dedicata all'apprendimento di tecniche di comunicazione assertiva e ascolto attivo, per migliorare le dinamiche di leadership.

15:00 - 16:00 - Meditazione di chiusura e riflessione personale

Momento di introspezione guidata con suggerimenti per integrare gli insegnamenti del ritiro nella vita quotidiana e nel lavoro. Ringraziamenti e saluti.

***Questo programma mira a bilanciare le necessità di rilassamento e recupero delle energie, con attività pratiche per migliorare il focus, la resilienza e le capacità di comunicazione e leadership in contesti organizzativi attraverso una lavorazione di introspezione e distacco dal contesto di riferimento. Non si richiede esperienza né alcuna conoscenza pregressa delle tecniche che verranno proposte durante il ritiro. Adatto ad ogni età e livello di preparazione fisica.***