



*Wim Hof Experience*

# WINTER RELAX

*Program*

*Stintino, Sardinia*



6-8 marzo



Cala Lupo Resort - Via le Vele 16



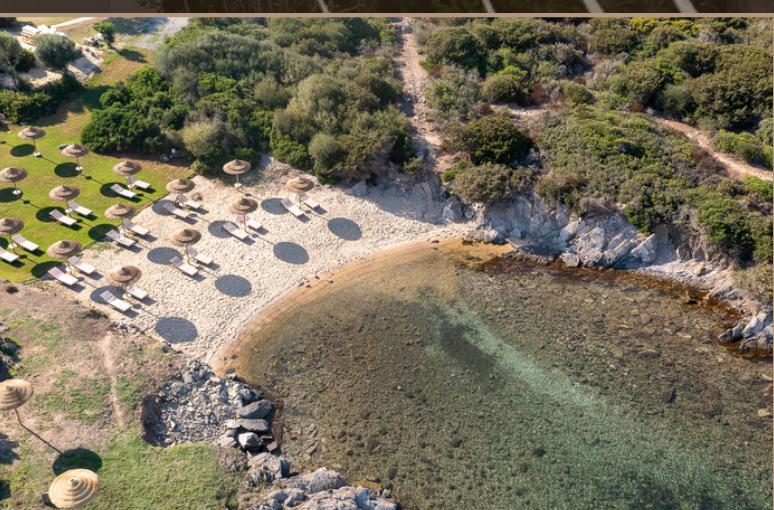
Coach: Alessio Alfei



Spiaggia Privata



Cold exposure & breathwork



# STRUTTURA DEL RITIRO

## VENERDÌ 6 MARZO

### • *Arrivo e radicamento* •

---

**15.00** Accoglienza e sistemazione

---

**16:30** Cerchio di apertura

---

**17:30** Calibrazione e risveglio muscolare

---

**18.30** Meditazione di radicamento

---

**19.30** Serata libera

---

# **STRUTTURA DEL RITIRO**

## **SABATO 7 MARZO**

**• Forza, natura e movimento •**

---

**7.00** Saluto al Sole & Bagno in Mare

---

**8.30** Colazione

---

**9.30** Trekking consapevole

---

**12.30** Pranzo panoramico

---

**14.30** Sessione intensiva Wim Hof

---

**17.30** Workout di recupero

---

**18.00** Meditazione guidata & Q&A

---

# **STRUTTURA DEL RITIRO**

## **DOMENICA 8 MARZO**

**• Portare l'esperienza nella vita quotidiana •**

---

**7.00** Saluto al Sole & Bagno in Mare

---

**8.30** Colazione

---

**9.30** Scrittura riflessiva

---

**11.00** Seminario di evoluzione personale

---

**12.30** Pranzo

---

**15.00** Cerchio di chiusura e saluti

---

# INFO & CONTATTI



da 390 p.p.



Camere vista mare, garden e suite



[www.calaluporesort.com](http://www.calaluporesort.com)



+39 328 0517871



