



*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

---





