

RETREAT · 18-20 SETTEMBRE 2026

Viaggio *nell'Essere*

Allenare lo stress · Ridurre l'infiammazione · Riscoprire la resilienza



UMBRIA · vicino ad Assisi

Non un workshop benessere. Un metodo *con sostanza*.

Un retreat pensato per andare oltre il semplice benessere, un metodo concreto, guidato e sicuro, che unisce corpo, mente e natura.

Ogni pratica accompagna un processo reale di trasformazione e il percorso continua anche dopo il weekend.

01

Presenza medica reale

Un medico chirurgo e psicoterapeuta guida la parte su stress cronico, sistema nervoso, infiammazione, stress ossidativo e regolazione metabolica.

02

Metodo Wim Hof in sicurezza

Breathwork ed esposizione al freddo guidati da un istruttore certificato, con presenza del medico durante le sessioni principali.

03

Viaggio trasformativo Be On Travel

Il lavoro interiore integrato con natura, cammino e ritualità. Il contesto fisico diventa parte del metodo, non semplice sfondo.

04

Non finisce la domenica

Piano personale di 30 giorni, gruppo privato con check-in, call di gruppo a 30 giorni e PDF riepilogativo.

Guide diverse. *Un'unica esperienza.*

Ogni momento del retreat è guidato da figure con competenze specifiche e complementari, integrate in un percorso coerente.



Attilio Gattucci

Medico chirurgo • Psicoterapeuta

Conduce la parte scientifica e clinica: stress cronico, sistema nervoso, infiammazione, stress ossidativo, connessione mente-corpo, digiuno e regolazione metabolica.



Alessandro Romagnoli

Istruttore certificato Wim Hof • Psicologo

Guida il lavoro sul respiro e l'esposizione al freddo in un percorso strutturato, progressivo e sicuro, per allenare la risposta allo stress.



Ilaria Profumi

Founder Be On Travel • Coach ICF

Accompagna persone e organizzazioni nei momenti di transizione. Tiene il filo dell'esperienza e la continuità trasformativa del retreat.

L'apertura: *tè e mindfulness*.

Francesco porta la dimensione del viaggio trasformativo. Alessandra e Rossella aprono il retreat con un rituale di presenza.



Francesco Profumi

Triatleta • Consulente benessere • Autore

Autore de "La natura terapeutica del viaggio", fondatore di Be On Travel, Guida Escursionistica Ambientale ed ex triatleta. Unisce natura, sport, viaggio consapevole e digiuno per accompagnare le persone in esperienze di benessere, consapevolezza e crescita personale.



Alessandra Artiano

Mindfulness • Cerimonia del tè

Aprè il retreat con una pratica di presenza e una cerimonia del tè pensata per creare ascolto, ritmo e linguaggio sensoriale condiviso. Un rituale di apertura, non un dettaglio.



Rossella Polato

Mindfulness • Cerimonia del tè

Co-conduce l'apertura rituale e accompagna i momenti di pratica meditativa che attraversano l'intera esperienza del weekend, creando ritmo e presenza condivisa.

Un'esperienza in *quattro movimenti*.

Il retreat è costruito come un percorso che evolve, non come un susseguirsi di attività. Ogni movimento prepara il successivo.

01

Comprendere

Approfondisci il legame tra stress cronico, sistema nervoso, infiammazione e regolazione metabolica con un intervento medico di forte spessore.

02

Attivare

Attraversi l'esperienza diretta con breathwork, Metodo Wim Hof ed esposizione al freddo in sicurezza. Sentire prima di concettualizzare.

03

Integrare nella natura

Porti il lavoro fuori dalla sala con trekking, pratiche di presenza e bagno in acqua fredda naturale. La natura come laboratorio.

04

Portare a casa

Costruisci un piano personale di 30 giorni per non perdere ciò che hai vissuto e renderlo parte concreta della tua vita quotidiana.

Tre giornate, *un percorso coerente.*

OPZIONALE • CONSIGLIATO

VENERDÌ 18

Arrivo & disconnessione

- Arrivo dalle 17:00
- Sistemazione in agriturismo
- Inizio digital detox
- Cena libera, gruppo informale

SABATO 19

Comprendere e attivare

- Yoga all'alba
- Rituale del tè Pu-erh + mindfulness
- Intervento medico su stress
- Breathwork guidato
- Metodo Wim Hof + medico
- Debrief e integrazione

DOMENICA 20

Integrare e trasformare

- Colazione + trekking guidato
- Pratiche di presenza
- Bagno in cascata (o piano B)
- Piano dei 30 giorni
- Cerchio finale

Per chi sente che non basta staccare: *serve trasformare.*

Pensato per chi vive periodi di stress, pressione o cambiamento e desidera un'esperienza che unisca profondità, natura e strumenti concreti.

- **Professionisti e imprenditori sotto pressione**

- **Persone in fase di cambiamento personale o lavorativo**

- **Chi è interessato a benessere, crescita e salute**

- **Chi vuole unire esperienza trasformativa e natura**

Buono a sapersi: non è necessario avere esperienza precedente con breathwork, freddo o mindfulness. Le pratiche sono guidate e progressive, adattate al gruppo.

In Umbria, vicino ad Assisi.

Un agriturismo immerso nella natura umbra, tra colline, silenzio e piscina, a pochi chilometri da Assisi. I posti letto sono limitati: chi si iscrive prima, sceglie prima.



DISPONIBILITÀ • 23 POSTI LETTO

TIPOLOGIA	COMPOSIZIONE	POSTI
Camere Matrimoniali • ×7	letto matrimoniale • in 6 camere divisibile in 2 singoli	14
Camera Tripla • Alloro	piano terra • ingresso indipendente e giardino	3
Camera Familiare • Salice	3 posti adulti + 1 bambino • matrimoniale divisibile	3+1
Appartamento Familiare • Pini	3 posti adulti + 2 bambini • divano letto (anche per un adulto)	3+2

Posti esauriti? Puoi partecipare con l'opzione "Solo evento" e dormire in B&B vicini (5–15 min). Parteciperai a tutte le attività.

Tre modi per vivere il retreat, *uno solo per te.*

Scegli la formula più adatta a te: solo evento, una notte o weekend completo. Tre opzioni pensate per vivere il retreat con la profondità e il tempo che desideri.

L'Early Bird è attivo fino al 2 agosto 2026.
Dal 3 agosto verrà applicato il prezzo pieno.

 **EARLY BIRD ATTIVO • CHIUDE 2 AGOSTO 2026**

OPZIONE A

Solo evento

Senza pernotto

EARLY BIRD

€259 ~~€299~~

prezzo pieno dal 3 agosto

- Tutte le pratiche
- Colazioni sab. e dom.
- Pranzo e cena del sabato
- Coffee break

CONSIGLIATO

OPZIONE B

Evento + pernotto sabato

In agriturismo

EARLY BIRD

€359 ~~€419~~

prezzo pieno dal 3 agosto

- Tutto "Solo evento"
- 1 notte (sabato)
- Colazione domenica
- Piscina e spazi comuni

OPZIONE C

Weekend completo

Detox dal venerdì

EARLY BIRD

€429 ~~€489~~

prezzo pieno dal 3 agosto

- Tutto "Evento + sabato"
- Cena del venerdì
- Pernotto del venerdì
- Detox completo



BE ON TRAVEL · VIAGGIO NELL'ESSERE

Sei pronto/a a *iniziare?*

I posti in agriturismo si assegnano in ordine di iscrizione. L'Early Bird è disponibile fino al 2 agosto 2026.

SCRIVICI PER IL COLLOQUIO CONOSCITIVO

ilariaprofumi.net/be-on-travel

QUANDO

18–20 settembre 2026

DOVE

Umbria · vicino ad Assisi

GRUPPO

posti limitati, partecipanti
selezionati



UN PROGETTO ILARIA PROFUMI · BE ON TRAVEL