

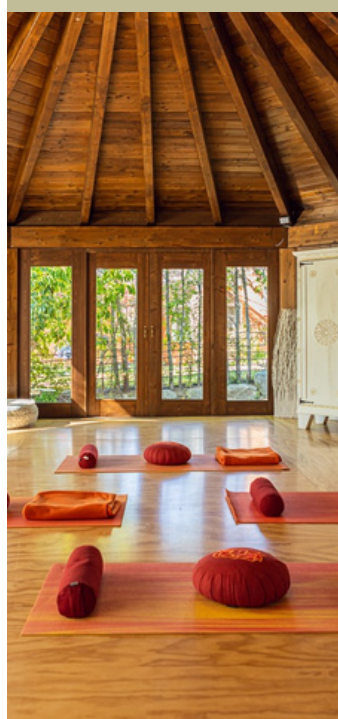


FELIX YOGA FESTIVAL

Due giorni di yoga, meditazione e benessere.

Trova la felicità a contatto con la natura della Sardegna.

2 SHALA



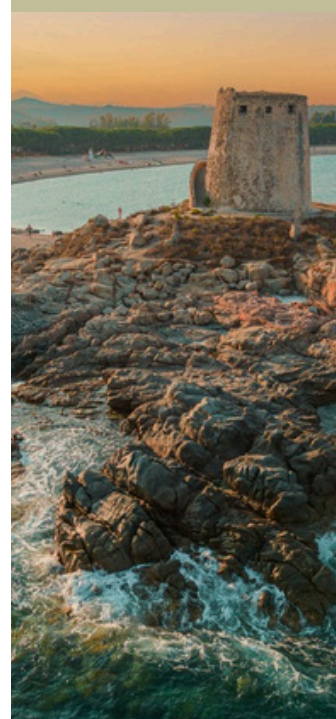
MENTE



CORPO



NATURA



30 - 31 OTTOBRE 2026

Partecipa alla V edizione del Felix Yoga Festival

al Galanias Hotel & Retreat

Via Belvedere, 2 - Bari Sardo (Nuoro)

da **venerdì 30** a **sabato 31 ottobre 2026**

Per informazioni e prenotazioni:

T. +39 0782 29972

galanias@felixhotels.it

felixhotels.it



PROGRAMMA

VENERDI' 30 OTTOBRE 2026

Orario	Sala	Attività
17:30	SHALA 2	MONIQUE VAN PROOSDIJ Body Mind
	OPEN SPACE	DENISE PREVITALI Yin Yoga
19:30		CENA
21:30	SHALA 1	CRISTINA BENEFICO Bagno di suoni e cerimonia del cacao

SABATO 31 OTTOBRE 2026

Orario	Sala	Attività
08:00	SHALA 1	DENISE PREVITALI Morning Flow & Stillness
	SHALA 2	ROSARIA CASULA Hatha Yoga del mattino
Dalle 08:00		PRIMA COLAZIONE
10:00	OPEN SPACE	GIORGIO MULAS, DENISE PREVITALI, MONIQUE PROOSDIJ Passeggiata con meditazione e breathwork
13:30		PRANZO
15:00	SHALA1	NICOLAS BELTRAMO Saggezza animale, pratica spirituale

Per informazioni e prenotazioni:

felixhotels.it

T. +39 0782 29972
galanias@felixhotels.it



TEACHERS

Denise Previtali



Insegnante di yoga da oltre dieci anni, formatrice CSEN e co-founder di Aware Retreats. Con circa duemila ore di studio tra Italia ed estero, integra nel suo percorso anche l'approfondimento dell'Ayurveda. Promuove uno yoga non performativo, che sia un luogo sicuro sempre e comunque. Il suo obiettivo è costruire pratiche cucite su misura, basate sulla realtà anatomica, sociale ed emotiva di ciascuna persona: perché è lo yoga che si adatta ad ogni corpo e non viceversa.

Cristina Benefico



Insegnante di yoga, meditazione e sound healer, Cristina Benefico integra Hatha, Yin e Nidra Yoga, meditazione e pratiche legate al suono. Dopo esperienze formative e di insegnamento in diversi Paesi, tra cui un periodo in monastero in India, propone percorsi che uniscono corpo, consapevolezza, emozioni e dimensione interiore.

Nicolas Beltramo



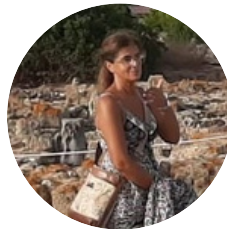
Coach spirituale e mentore, è creatore di Asterisco*, una newsletter (in spagnolo) che offre una pausa alternativa in un mondo accelerato. Dopo oltre dieci anni di esperienza nel design e cinque nel coaching, accompagna studenti e adulti in percorsi di trasformazione personale, integrando creatività, saggezza ancestrale e strumenti di coaching.

Monique Van Proosdij



Insegnante e coach BodyMind, da anni accompagna le persone verso una maggiore consapevolezza e connessione con sé stesse. Nelle sue pratiche unisce movimento consapevole, respiro e musica, utilizzando quest'ultima come potente porta d'accesso al corpo, alle emozioni e all'ascolto interiore. Le sue sessioni invitano a sentire, esplorare e ritrovare una connessione più autentica con sé stessi, attraverso un'esperienza concreta e profondamente corporea.

Rosaria Casula



Pratica yoga da 28 anni. Nel 2014 ha iniziato la formazione con EFOA International University, conseguendo nel 2019 il Master 3° livello. Ha approfondito la ginnastica posturale e si è specializzata nello yoga somatico, che adatta la pratica ai cambiamenti del corpo. Segue inoltre l'arte terapia somatica e continua ad aggiornarsi con corsi e seminari, tra cui un recente percorso di tantra per la donna.

Giorgio Mulas*



***GUIDA NATURALISTICA AMBIENTALE**
Nato a Cagliari nel 1973, sono guida escursionistica ambientale con una formazione in biologia ed ecologia. Dal 2013 vivo in Ogliastra, dove accompagno gli ospiti alla scoperta dei luoghi più autentici e nascosti della Sardegna. Socio LAGAP e fondatore del CLUB MY OGLIASTRA, promuovo il turismo sostenibile e responsabile.

PREZZI per persona

SOLO ATTIVITÀ

€ 30 (1 giorno)

€ 50 (2 giorni)

ATTIVITÀ + PASTI

€ 60 con cena o pranzo

€ 100 con cena e pranzo

PACCHETTO per persona

€ 115 (camera doppia)

€ 180 (camera singola)

Il pacchetto include:

Camera, trattamento in mezza pensione + 1 pranzo + tutte le attività