



Yoga retreats

Il primo programma di ritiri yoga in Sardegna
con maestri professionisti

*The first yoga retreat programme in Sardinia
with professional teachers*

felixhotels.it

I nostri hotel Felix Yoga

Our Felix Yoga hotels



Ritiri Yoga 2025

2025 Yoga Retreats



★★★★★

GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



Dal/From	Al/To	Teacher	Ritiro/Retreat	Prezzo/Price p.p.
28-giu-25	3-lug-25	Dr. Ameet Aggarwal	Family Constellation Therapy	€ 2.100
31-lug-25	7-ago-25	Emanuela Vannucci	Pilates & Holistic Yoga Walking Wellness Week	€ 1.565

★★★★★

AIRONE

HOTEL - BAJA SARDINIA



Dal/From	Al/To	Teacher	Ritiro/Retreat	Prezzo/Price p.p.
16-lug	20-lug	Daniele Cavallini e Teresa Intonato	Isvara Yoga Retreat	€ 1.025
11-set	14-set	Raffaella del Turco	Respiro Yoga Retreat	€ 590

Ritiri Yoga 2025

2025 Yoga Retreats



★★★★

GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 2.100 a persona

FAMILY CONSTELLATION THERAPY



Dr. Ameet Aggarwal

Il Ritiro

Guarisci le Ferite Emotive e Libera il Tuo Potenziale

Un ritiro trasformativo per superare traumi familiari e blocchi emotivi. Attraverso la terapia delle Costellazioni Familiari, guidata dal Dr. Ameet Aggarwal (medico naturopata e psicoterapeuta Gestalt), potrai sciogliere dinamiche inconsce, ritrovare equilibrio interiore e migliorare le relazioni.

Un'esperienza sicura e rigenerante per riconnetterti con la tua forza interiore e riscoprire il senso di appartenenza.

Il Programma

28 giugno: arrivo in hotel e cerchio di apertura

29 giugno - 2 luglio: pratiche e sedute alternate a tempo libero

3 luglio: saluti

Prezzi a persona

Camera doppia - € 2100

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga.

Camera doppia uso singola

Su richiesta

The Retreat

Heal Emotional Wounds & Unlock Your Potential

A transformative retreat to release family trauma and emotional blockages.

Through Family Constellations therapy, guided by Dr. Ameet Aggarwal (Naturopathic Doctor and Gestalt Psychotherapist), you'll uncover hidden dynamics, restore inner balance, and improve your relationships. A safe and rejuvenating experience to reconnect with your inner strength and rediscover a deep sense of belonging.

The Schedule

June 28: Arrival at the hotel and opening circle

June 29 – July 2: Practices and sessions alternating with free time

July 3: Farewell and departures

Price per person

Double Room – € 2100

Includes: retreat, accommodation in a double room, half-board treatment, and use of yoga equipment.

Double Room for Single Use

On request

Ritiri Yoga 2025

2025 Yoga Retreats



★★★★

AIRONE

HOTEL - BAJA SARDINIA



ISVARA YOGA RETREAT



€ 1.025 a persona

Daniele Cavallini e Teresa Intonato

Il Ritiro

Una vacanza per liberare la mente, ascoltare i tuoi bisogni e ritrovare la felicità. Unisciti a noi per 5 giorni di relax, buon cibo, mare cristallino, yoga e connessione.

Un ritiro è un'esperienza trasformativa che rigenera corpo e mente. È anche la tua vacanza: puoi incontrare nuove persone, ridere, danzare, esplorare la natura, nuotare o semplicemente goderti il sole in pace.

Il Programma

16 luglio: arrivo in hotel, pratica yoga

17-19 luglio: pratica yoga mattina, tempo libero, pratica yoga pomeriggio

20 luglio: cerchio di chiusura, saluti

The Retreat

A holiday to clear your mind, listen to your needs and find happiness. Join us for 5 days of relaxation, good food, crystal clear sea, yoga and connection.

A retreat is a transformative experience that regenerates body and mind. It is also your holiday: you can meet new people, laugh, dance, explore nature, swim or simply enjoy the sun in peace.

The Schedule

July 16: arrival at the hotel, yoga practice

July 17-19: morning yoga practice, free time, afternoon yoga practice

July 20: closing circle and farewell

Prezzi a persona

Camera doppia – € 1025

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga.

Camera doppia uso singola – € 1525

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga.

Price per person

Double room - € 1025

Includes: retreat, accommodation in a double room, half board, use of yoga equipment.

Double room single use - € 1525

Includes: retreat, accommodation in Double room for single use, half board, use of yoga material.

Ritiri Yoga 2025

2025 Yoga Retreats



★★★★

GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 1.565 a persona

PILATES & HOLISTIC YOGA WALKING WELLNESS WEEK



Emanuela Vannucci

Il Ritiro

Risveglio muscolare con Pilates e Yoga nella natura. Ogni mattina inizia con una lezione rigenerante di Pilates a corpo libero (60 minuti), pensata per attivare i muscoli con fluidità e ritrovare il piacere del movimento naturale. Ogni sessione ha un tema specifico, per favorire consapevolezza e armonia corporea.

La domenica, vivi l'esperienza dell'Holistic Yoga Walking: camminata consapevole nella natura, con semplici posture yoga e tecniche di respirazione per energia, equilibrio e benessere.

Il Programma

31 luglio: arrivo in hotel e pratica pilates
2-5 agosto: risveglio muscolare
3 agosto: Holistic Yoga Walking
7 agosto: risveglio muscolare e partenza

Prezzi a persona

Camera doppia - € 1565 a persona

Include: programma Pilates & Holistic Yoga Walking, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale.

Camera doppia uso singola - € 2300 a persona

Include: programma Pilates & Holistic Yoga Walking, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale.

The Retreat

Muscle Awakening with Pilates and Yoga in Nature. Start your day with a revitalizing 60-minute Pilates class designed to gently awaken your muscles and rediscover the joy of natural movement. Each session is themed to promote body awareness and inner balance.

On Sundays, experience Holistic Yoga Walking: a mindful walk in nature combined with simple yoga postures and breathing techniques to boost energy, balance, and overall well-being.

The Schedule

*July 31: arrival at the hotel and Pilates practice
August 2-5: muscle awakening sessions
August 3: Holistic Yoga Walking
August 7: muscle awakening and departure*

Price per person

Double Room - € 1565 per person

Includes: Pilates & Holistic Yoga Walking program, accommodation in a double room, half board, use of equipment.

Double Room for Single Use - € 2300 per person

Includes: Pilates & Holistic Yoga Walking program, accommodation in a double room for single use, half board, use of equipment.

Ritiri Yoga 2025

2025 Yoga Retreats



★★★★

AIRONE

HOTEL - BAJA SARDINIA



€ 590 a persona

RESPIRO YOGA RETREAT



Raffaella Del Turco

Il Ritiro

Una settimana per ricaricare la propria energia in vista dell'autunno. La pratica ci aiuterà a porre attenzione sul respiro, a riequilibrare i chakra, a trovare la nostra centratura per affrontare il cambiamento della stagione e del nostro corpo. Sono previste almeno 2 pratiche al giorno e qualche meditazione serale. Una settimana rigenerante tra la natura sarda che scopriremo durante il tempo libero.

Il Programma

11 settembre: arrivo in hotel, cerchio di apertura e pratica yoga

12-13 settembre: pratica del mattino, tempo libero, pratica del pomeriggio

14 settembre: pratica yoga e saluti

Prezzi a persona

Camera doppia - € 590

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga

Camera doppia uso singola - su richiesta

The Retreat

A week to recharge your energy in preparation for autumn. The practice will help us to focus on the breath, rebalance the chakras, and find our centredness to face the change of season and our body. At least two practices per day and some evening meditation are planned. A regenerating week amidst the Sardinian nature that we will discover during our free time.

The Schedule

September 11: arrival at the hotel, opening circle and yoga practice

September 12-13: morning practice, free time, afternoon practice

September 14: yoga practice and farewell

Price per person

Double room - € 590

Includes: retreat, accommodation in double room, half board, use of yoga equipment

Double room for single use - on request

Contattaci

Contact us



felixhotels.it

in   **f**

#felixhotels

 +39 0789 1713663

 booking@felixhotels.it