

# 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