



PHOTO CREDIT  
Julie Hove Andersen

## 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](https://felixhotels.it)

+39 0789 1713 663





# FELIX HOTELS YOGA



Organizzazione tecnica Sardinia Felix by Felix Hotels



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO

Dal/From	Al/To	Teacher	Ritiro/Retreat	Prezzo/Price p.p.
4-apr-26	6-apr-26	Francesca Alberti e Mirko Elia	Pasqua Retreat	€ 370
25-apr-26	26-apr-26	Alessandra Mura e Maurizio Cristalli	Rinascita d'energia	€ 190
1-mag-26	3-mag-26	Federica Sale	Relax & Yoga	€ 340
6-giu-26	13-giu-26	Letizia Accinelli	Nia Retreat	€ 1350
27-giu-26	4-lug-26	Piero Vivarelli	Ritiro Yoga Atma Studio	€ 1620
9-lug-26	12-lug-26	Denise Previtali, Francesca Savoldelli e Federica Ferrajoli	Offline & Chill Fest	€ 950
19-ago-26	23-ago-26	Daniele Cavallini e Teresa Intonato	Distensione e quiete interiore	€ 895

★★★★

## AIRONE

HOTEL - BAJA SARDINIA

Dal/From	Al/To	Teacher	Ritiro/Retreat	Prezzo/Price p.p.
30-mag-26	2-giu-26	Giulia Andi	Sivananda Yoga	€ 644

★★★★

## LA BAJA

HOTEL - SANTA CATERINA DI PITTINURI

Dal/From	Al/To	Teacher	Ritiro/Retreat	Prezzo/Price p.p.
1-lug-26	5-lug-26	Sonia Pellacani	Sardinia Yoga & Wellness Retreat	€ 900



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★★

## **GALANIAS**

HOTEL - BARI SARDO



★★★★★

## **AIRONE**

HOTEL - BAJA SARDINIA



★★★★★

## **LA BAJA**

HOTEL - SANTA CATERINA DI PITTINURI





# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 370 a persona

## PASQUA RETREAT



Francesca Alberti  
e Mirko Elia

### Il Ritiro

Una Pasqua diversa, a contatto con la natura e con sé stessi. Due o tre giornate da trascorrere in armonia, in un luogo magico improntato al benessere e a ritmi di vita lenti e naturali. Le giornate trascorrono in armonia tra pratiche di benessere, yoga, meditazione, esperienze di rilassamento e di riconnessione con sé stessi, passeggiate e piccole escursioni, momenti di condivisione o semplici chiacchierate, per vivere insieme attimi speciali, nutrire l'anima e il cuore, rigenerare corpo e mente.

### Il Programma

**4 aprile:** arrivo in hotel e pratica yoga. Dopo cena, meditazione.

**5 aprile:** mattino pratica yoga, passeggiata e pratica in natura. Tempo libero. Pratica Zen Warrior nel pomeriggio. Cena.

**6 aprile:** mattino pratica yoga, cerchio di chiusura. Saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia – € 370 a persona

Include: ritiro yoga, meditazione e passeggiata, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia uso singola - € 430 a persona

Include: ritiro yoga, meditazione e passeggiata, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

A different kind of Easter, immersed in nature and in connection with yourself. Two or three days in harmony, in a magical setting devoted to wellbeing and a slower, more natural pace of life.

Each day blends yoga, meditation, relaxation and reconnection, with walks, small excursions and moments of sharing.

A time to create special memories, nourish the soul and restore body and mind.

### The Programme

**April 4:** arrival at the hotel and yoga session. After dinner, meditation.

**April 5:** morning yoga session, walk and practice in nature. Free time. Zen Warrior practice in the afternoon. Dinner.

**April 6:** morning yoga session, closing circle. Farewell.

### Prices

#### Double room – € 370 per person

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

#### Double room for single use – € 430 per person

Includes: yoga retreat, meditation and guided walk, accommodation in double room for single use, half-board treatment, use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 190 a persona

## RINASCITA D'ENERGIA



Alessandra Mura  
e Maurizio Cristalli

### Il Ritiro

Un weekend dedicato al benessere, al movimento consapevole e alla natura. Camminata Metabolica, yoga e respirazione guidata si uniscono in un'esperienza rigenerante pensata per risvegliare energia e vitalità, accompagnati da trainer certificati. La Camminata Metabolica combina camminata attiva, postura, respirazione ed esercizi funzionali, offrendo un'occasione per ricaricarsi immersi in un contesto naturale di rara bellezza. L'evento sarà confermato al raggiungimento di un minimo di 10 partecipanti.

### Il Programma

**25 aprile:** arrivo in hotel. Alle 16:00, Camminata Metabolica, tempo libero. Alle 18:30, pratica yoga nidra. Cena.

**26 aprile:** alle 09:30 Camminata Metabolica. Tempo libero e saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia - € 190 a persona

Include: 2 Camminate Metaboliche e 1 pratica yoga nidra, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia uso singola - € 250 a persona

Include: 2 Camminate Metaboliche e 1 pratica yoga nidra, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

A weekend dedicated to wellbeing, mindful movement and nature. Metabolic Walking, yoga and guided breathing come together in a revitalising experience designed to awaken energy and vitality, led by certified trainers. Metabolic Walking combines active walking, posture, breathing and functional exercises, offering an opportunity to recharge while immersed in a natural setting of rare beauty. The event will be confirmed upon reaching a minimum of 10 participants.

### The Programme

**April 25:** arrival at the hotel. At 4:00 pm, Metabolic Walking, free time. At 6:30 pm, yoga nidra session. Dinner.

**April 26:** at 9:30 am Metabolic Walking. Free time and farewell.

### Prices

#### Double room - €190 per person

Includes: 2 Metabolic Walking sessions and 1 yoga nidra session, accommodation in double room, half-board treatment, use of yoga equipment.

#### Double room for single use - €250 per person

Includes: 2 Metabolic Walking sessions and 1 yoga nidra session, accommodation in double room for single use, half-board treatment, use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 340 a persona

## RELAX & YOGA



Federica Sale

### Il Ritiro

Uno spazio intimo per connetterti con il tuo spirito, il tuo corpo e la tua mente tra riposo, mare e yoga. Federica Sale saprà condurti in questo percorso tra meditazione, pratica yoga e Pranayama, circondati da un ambiente naturale di rara bellezza e pura energia.

La specifica cucina vegetariana aiuterà a ritrovare il tuo equilibrio tra corpo e mente e ad apprezzare i sapori antichi della cucina ogliastrina.

### Il Programma

**1° maggio:** arrivo in hotel e cerchio di presentazione. Dopo cena, meditazione.

**2 maggio:** mattino pratica yoga, tempo libero. Pomeriggio pratica yoga e, dopo cena, meditazione.

**3 maggio:** mattino pratica yoga, escursione al nuraghe Sellersu con meditazione. Cerchio di chiusura. Saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia - € 340 a persona

Include: ritiro yoga, meditazione e Pranayama, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia uso singola - € 440 a persona

Include: ritiro yoga, meditazione e Pranayama, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

An intimate space to reconnect with your spirit, body and mind, where rest, sea, and yoga come together. Federica Sale will guide you through this journey of meditation, yoga practice and Pranayama, immersed in natural environment of rare beauty and pure energy. A dedicated vegetarian cuisine will help restore balance between body and mind, allowing you to rediscover the authentic flavours of the Ogliastra tradition.

### The Programme

**May 1:** arrival at the hotel and welcome circle. After dinner, meditation.

**May 2:** morning yoga session, free time. Afternoon yoga session and, after dinner, meditation.

**May 3:** morning yoga session, excursion to the Sellersu Nuraghe with meditation. Closing circle. Farewell.

### Prices

#### Double room - €340 per person

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

#### Double room for single use - €440 per person

Includes: yoga retreat, meditation and Pranayama, accommodation in double room for single use, half-board treatment, use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## AIRONE

HOTEL - BAJA SARDINIA



€ 644 a persona

## SIVANANDA YOGA



Giulia Andi

### Il Ritiro

Immergiti per alcuni giorni nella natura incontaminata della Sardegna. Rigenerati attraverso lo yoga e l'energia del mare e dei paesaggi granitici che caratterizzano l'isola. Il programma di quattro giorni è strutturato secondo il metodo Sivananda, che segue i suoi cinque principi fondamentali: Asana (posizioni yoga), Pranayama (tecniche di respirazione), rilassamento profondo, alimentazione corretta, meditazione e pensiero positivo.

### Il Programma

**30 maggio:** arrivo in hotel, pratica yoga, cena e passeggiata meditativa.

**31 maggio – 1° giugno:** mattino pratica yoga, tempo libero. Pomeriggio pratica yoga. Cena e passeggiata meditativa.

**2 giugno:** Mattino pratica yoga. Saluti.

### I Prezzi

**Camera doppia - € 644 a persona**

Include: ritiro yoga secondo il metodo Sivananda, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

Spend a few days immersed in Sardinia's untouched nature. Rejuvenate through yoga and the energy of the sea and the granite landscapes that define the island.

The four-day programme follows the Sivananda method, based on its five fundamental principles: Asana (yoga postures), Pranayama (breathing techniques), deep relaxation, proper diet, meditation and positive thinking.

### The Programme

**May 30:** arrival at the hotel, yoga session, dinner and meditative walk.

**May 31 – June 1:** morning yoga session, free time. Afternoon yoga session. Dinner and meditative walk.

**June 2:** morning yoga session. Farewell.

### Prices

**Double room – €644 per person**

Includes: yoga retreat according to the Sivananda method, accommodation in double room, half-board treatment, use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 1350 a persona

## NIA RETREAT



Letizia Accinelli

### Il Ritiro

Una fusione di danza, arti marziali e pratiche di consapevolezza, Nia è una disciplina olistica di movimento che coinvolge corpo, mente e anima. Adatta a tutti, indipendentemente dall'età e dalla forma fisica, utilizza semplici sequenze per migliorare energia, equilibrio e benessere generale. Praticata a piedi nudi, invita ad ascoltare il corpo, scegliere il movimento che fa sentire bene e ritrovare una profonda connessione con sé stessi e con gli altri.

### Il Programma

**6 giugno:** arrivo in hotel.

**7-12 giugno:** Workshop NIA e tempo libero.

**13 giugno:** saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia – € 1350 a persona

Include: workshop NIA, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia uso singola – € 1980 a persona

Include: workshop NIA, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

A fusion of dance, martial arts and mindfulness practices, Nia is a holistic movement discipline that engages body, mind and soul. Suitable for everyone, regardless of age or fitness level, it uses simple sequences to enhance energy, balance and overall wellbeing. Practised barefoot, it invites you to listen to your body, choose movements that feel good and rediscover a deep connection with yourself and others.

### The Programme

**June 6:** arrival at the hotel.

**June 7-12:** NIA workshops and free time.

**June 13:** farewell.

### Prices

#### Double room – €1350 per person

Includes: NIA workshop, accommodation in double room, half-board treatment, use of yoga equipment.

#### Double room for single use – €1980 per person

Includes: NIA workshop, accommodation in double room for single use, half-board treatment, use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 1620 a persona

## RITIRO YOGA ATMA STUDIO



Piero Vivarelli

### Il Ritiro

La natura che circonda la shala yoga e lo splendore del mare su cui si affaccia sono assolutamente propizi alle nostre pratiche: 7 giorni nei quali daremo il benvenuto alla giornata con una sessione di pranayama e meditazione seguita, dopo una gradevole pausa tè, da una di asana. Dopo il brunch, tempo libero per godere del mare, della natura e delle escursioni nella magnifica Ogliastra. Nel pomeriggio, altra sessione di asana, pranayama e dhyana.

### Il Programma

**27 giugno:** arrivo in hotel e sessione nel pomeriggio.

**28 giugno - 3 luglio:** due pratiche giornaliere (con 1 pomeriggio di pausa).

**4 luglio:** pratica alla mattina e saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia – € 1620 a persona

Include: 2 pratiche yoga giornaliere, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia uso singola – € 2040 a persona

Include: 2 pratiche yoga giornaliere, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

The natural setting surrounding the yoga shala and the stunning sea views create the perfect environment for our practice. Over these 7 days, each morning will begin with a pranayama and meditation session, followed - after a pleasant tea break - by an asana practice. After brunch, there will be free time to enjoy the sea, nature and excursions in the beautiful Ogliastra region. In the afternoon, a second session of asana, pranayama and dhyana will take place.

### The Programme

**June 27:** arrival at the hotel and afternoon session.

**June 28 – July 3:** two daily sessions (with one afternoon off).

**July 4:** morning practice and farewell.

### Prices

#### Double room – €1620 per person

Includes: 2 daily yoga sessions, accommodation in double room, half-board treatment, use of yoga equipment.

#### Double room for single use – €2040 per person

Includes: 2 daily yoga sessions, accommodation in double room for single use, half-board treatment, use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## LA BAJA

HOTEL - SANTA CATERINA DI PITTINURI



€ 900 a persona

## SARDINIA YOGA & WELLNESS RETREAT



Sonia Pellacani

### Il Ritiro

Connettiti e riconnettiti con te stesso, vivendo un'atmosfera intima e consapevole nella natura vibrante e in uno speciale gioiello del Mediterraneo chiamato Sardegna: nota per le acque cristalline, i paesaggi selvaggi e un ritmo di vita lento e autentico.

### Il Programma

**1° luglio:** arrivo in hotel e pratica.

**2-4 luglio:** pratiche alternate a tempo libero.

**5 luglio:** pratica e saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia Baja – € 900 a persona

Include: sistemazione in camera doppia Baja, trattamento di mezza pensione, 2 pratiche yoga giornaliere, utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia Panoramic – € 1.220 a persona

Include: sistemazione in camera doppia Panoramic, trattamento di mezza pensione, 2 pratiche yoga giornaliere, utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

Connect and reconnect with yourself, immersed in an intimate and mindful atmosphere within the vibrant nature of Sardinia—an exceptional Mediterranean gem known for its crystal-clear waters, wild landscapes and a slow, authentic rhythm of life.

### The Programme

**July 1:** arrival at the hotel and yoga session.

**July 2-4:** alternating yoga sessions and free time.

**July 5:** yoga session and farewell.

### Prices

#### Double Room Baja – €900 per person

Includes: accommodation in double room Baja, half-board treatment, 2 daily yoga sessions, use of yoga equipment.

#### Double Room Panoramic – €1,220 per person

Includes: accommodation in double room Panoramic, half-board treatment, 2 daily yoga sessions, use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

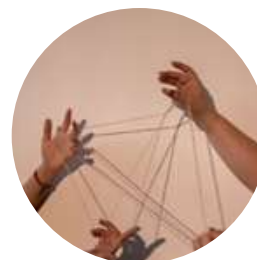
## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 950 a persona

## OFFLINE & CHILL FEST



Denise Previtali, Francesca Savoldelli  
e Federica Ferrajoli

### Il Ritiro

Una vacanza per liberare la mente e ritrovare la tua quiete interiore. Unisciti a noi per 5 giorni e 4 notti di relax e nutrimento, tra buon cibo, mare cristallino, yoga e connessione.

Uno yoga retreat è un'esperienza trasformativa che ti aiuta a ritrovare equilibrio e benessere. Avrai anche il tempo di incontrare nuove persone, ridere, danzare, passeggiare nella natura, nuotare o semplicemente rilassarti al sole.

### Il Programma

**9 luglio:** arrivo in hotel, pratica yoga.

**10 -11 luglio:** al mattino, pratica yoga. Tempo libero. Nel pomeriggio, pratica yoga, spazi di arteterapia e connessione.

**12 luglio:** pratica yoga, cerchio di chiusura, saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia – € 950 a persona

Include: ritiro, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, pratiche yoga giornaliere e utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia uso singola – € 1050 a persona

Include: ritiro, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, pratiche yoga giornaliere e utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

A holiday to clear your mind and rediscover your inner calm. Join us for 5 days and 4 nights of relaxation and nourishment, with great food, crystal-clear sea, yoga and connection.

A yoga retreat is a transformative experience that helps restore balance and wellbeing. You will also have time to meet new people, laugh, dance, walk in nature, swim or simply relax in the sun.

### The Programme

**July 9:** arrival at the hotel, yoga session.

**July 10–11:** morning yoga session, free time, afternoon yoga session, art therapy and connection activities.

**July 12:** yoga session, closing circle, farewell.

### Prices

#### Double room – €950 per person

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

#### Double room for single use – €1050 per person

Includes: retreat, accommodation in double room for single use, half-board treatment, daily yoga sessions and use of yoga equipment.



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

## GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 895 a persona

## DISTENSIONE E QUIETE INTERIORE



Daniele Cavallini  
e Teresa Intonato

### Il Ritiro

Una vacanza in cui puoi concederti il tempo per liberare la mente e ritrovare la tua quiete interiore. Unisciti a noi per 5 giorni e 4 notti di relax e nutrimento, cibo delizioso, mare cristallino, yoga e connessione.

Uno yoga retreat è spesso un'esperienza trasformativa che ti dà il tempo di ripristinare, rafforzare e guarire. Questa è anche la tua vacanza, quindi hai il tempo di incontrare nuove persone, ridere, danzare, fare lunghe passeggiate nella natura, nuotare o semplicemente sederti in pace al sole ed essere.

### Il Programma

**19 agosto:** arrivo in hotel, pratica yoga.

**20-22 agosto:** pratica yoga al mattino, tempo libero, pratica yoga di pomeriggio.

**23 agosto:** cerchio di chiusura, saluti.

### I Prezzi

#### Camera doppia – € 895 a persona

Include: ritiro, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, pratiche yoga giornaliere e utilizzo del materiale yoga.

#### Camera doppia uso singola – €1275 a persona

Include: ritiro, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, pratiche yoga giornaliere e utilizzo del materiale yoga.

### The Retreat

A holiday where you can take time to free your mind and rediscover your inner peace. Join us for 5 days and 4 nights of relaxation and nourishment, delicious food, crystal-clear sea, yoga and connection.

A yoga retreat is often a transformative experience, offering time to restore, strengthen and heal. This is also your holiday, giving you the freedom to meet new people, laugh, dance, take long walks in nature, swim, or simply sit peacefully in the sun and just be.

### The Programme

**August 19:** arrival at the hotel, yoga session.

**August 20–22:** morning yoga session, free time, afternoon yoga session.

**August 23:** closing circle, farewell.

### Prices

#### Double room – €895 per person

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

#### Double room for single use – €1275 per person

Includes: retreat, accommodation in double room for single use, half-board treatment, daily yoga sessions and use of yoga equipment.

**CONTATTACI** *CONTACT US*

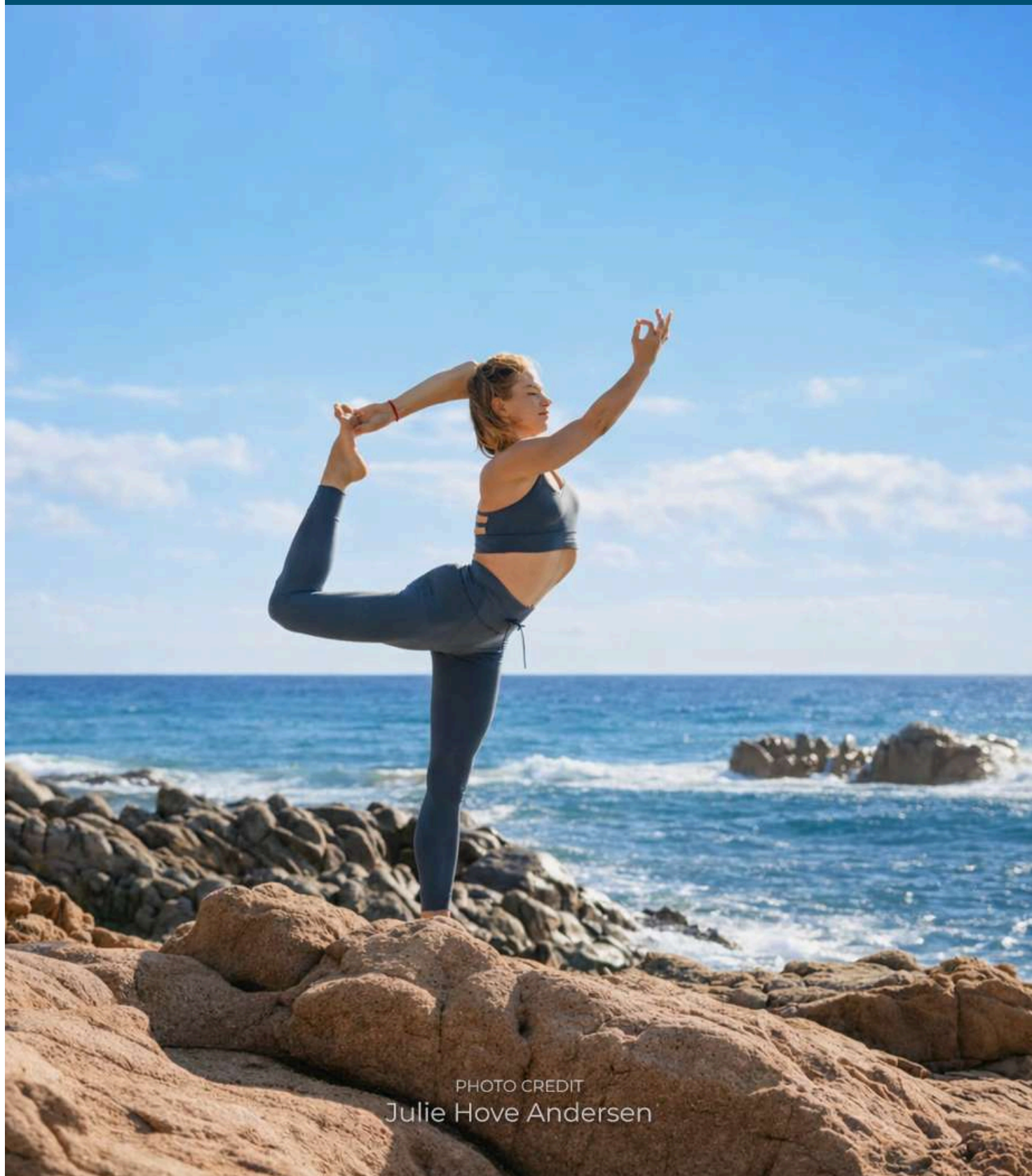


PHOTO CREDIT  
Julie Hove Andersen

[booking@felixhotels.it](mailto:booking@felixhotels.it)

[felixhotels.it](https://felixhotels.it)

+39 0789 1713 663

