



felixhotels.it

booking@felixhotels.it

T. +39 0789 1713663

[in](#) [WhatsApp](#) [Instagram](#) [Facebook](#) #felixhotels

Il primo programma di ritiri yoga in Sardegna con maestri professionisti



★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDAINIA



★★★★
LA BAJA
HOTEL - SANTA CATERINA DI PITTINURI



★★★★S
PARCO DEGLI ULIVI
HOTEL - ARZACHENA

Organizzazione tecnica Sardinia Felix by Felix Hotels

Ritiri Yoga 2024



★★★★

GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



Dal	Al	Teacher	Ritiro	Prezzo p.p.
19-apr-24	21-apr-24	Loretta Luvisetto	Risveglio Energetico	360,00 €
25-apr-24	27-apr-24	Federica Sale	Relax & Yoga	380,00 €
25-apr-24	28-apr-24	Alessandra Borsato Alessandra Puggioni	Bluezone Lifestyle	900,00 €
17-mag-24	19-mag-24	Cristina Benefico	Intrecci e Risveglio Ancestrale	605,00 €
8-giu-24	15-giu-24	Letizia Accinelli	Nia retreats	1.225,00 €
2-lug-24	7-lug-24	Lorenzo Garniga	Gymnea Yoga Retreat	1.495,00 €
2-ago-24	4-ago-24	Giulia Caredda	Reconnect with nature, ritiro di yoga, acroyoga e benessere	420,00 €
24-ago-24	31-ago-24	Lorena Yoko Trabucco	Yoga, Mare e Passeggiate	1.370,00 €
26-ago-24	30-ago-24	Daniele Cavallini	Distensione e quiete interiore	930,00 €
10-ott-24	13-ott-24	Denise Previatli Francesca Savoldelli	Ayurvedic Yoga Retreat	680,00 €
19-ott-24	20-ott-24	Giulia Caredda	Reconnect with nature, ritiro di yoga, acroyoga e benessere	205,00 €

★★★★★

PARCO DEGLI ULIVI

HOTEL - ARZACHENA



Dal	Al	Teacher	Ritiro	Prezzo p.p.
18-lug-24	21-lug-24	Caterina Faverio	L'alchimia dell'anima	776,00 €

Ritiri Yoga 2024



★★★★

AIRONE

HOTEL - BAJA SARDINIA



Dal	Al	Teacher	Ritiro	Prezzo p.p.
19-apr-24	21-apr-24	Cristina Benefico	Intrecci e Risveglio Ancestrale	570,00 €
21-giu-24	23-giu-24	Alessandra Borsato Alessandra Puggioni	Bluezone Lifestyle	610,00 €
10-lug-24	14-lug-24	Caterina Faverio	L'alchimia dell'anima	916,00 €
14-set-24	21-set-24	Raffaella Del Turco	Respiro Yoga Retreat	990,00 €
31-ott-24	3-nov-24	Alessandra Borsato Alessandra Puggioni	Bluezone Lifestyle	664,00 €

★★★★

LA BAJA

HOTEL - SANTA CATERINA DI PITTINURI



Dal	Al	Teacher	Ritiro	Prezzo p.p.
1-mag-24	5-mag-24	Elena Martorella	Un viaggio interiore tra terra e acqua	798,00 €
18-mag-24	24-mag-24	Elena Martorella	Un viaggio interiore tra terra e acqua	1.236,00 €
1-giu-24	6-giu-24	Elena Martorella	Un viaggio interiore tra terra e acqua	1.050,00 €
11-ott-24	13-ott-24	Alessandra Borsato Alessandra Puggioni	Bluezone Lifestyle	574,00 €



Risveglio Energetico



★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Loretta Luvisetto



19 - 21 aprile 2024



Eur 360
(a persona)

Il Ritiro

Risveglio Energetico, ritiro di yoga e meditazione condotto da Loretta Luvisetto per riappropriarsi della propria energia attraverso la pratica yoga (metodo Shivananda). Loretta vi seguirà passo passo per riportare in equilibrio il vostro corpo e la vostra mente.

Il Programma

19 aprile: arrivo in hotel, cerchio di apertura. Meditazione serale.

20 aprile: mattino pratica yoga, tempo libero per massaggio Thai, pomeriggio pratica yoga, dopo cena Meditazione.

21 aprile: mattino pratica yoga. Dopo colazione cerchio di chiusura e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 360 a persona

Include: ritiro yoga con 1 massaggio thai da 30', sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 465 a persona

Include: ritiro yoga con massaggio thai da 30', sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Intrecci
e Risveglio Ancestrale



★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDINIA



Cristina Benefico



19 - 21 aprile 2024



Eur 570
(a persona)

Il Ritiro

Intrecci – incontro tra suono, yoga e cacao, è un ritiro articolato su 3 giorni, da venerdì a domenica, dove potete abbinare la pratica dello yoga al Bagno Sonoro ed alla suggestiva e coinvolgente Cerimonia del Cacao, magistralmente condotta da Cristina Benefico che dedica la sua vita allo studio delle discipline olistiche, suonerapeuta, ricercatrice nel mondo dello Sciamanesimo e della guarigione del femminile.

Verrete coinvolti in un'atmosfera intensa e speciale, con pratiche di Hatha yoga, Yin e Nidra yoga, meditazione.

Il Programma

19 aprile: arrivo in hotel, cerimonia di apertura con bagno sonoro.

20 aprile: mattino Hatha Yoga, tempo libero, pomeriggio Yin e Nidra Yoga, dopo cena Cerimonia del Cacao.

21 aprile: mattino Hatha Yoga. Dopo colazione cerchio di chiusura e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 570 a persona

Include: ritiro yoga con bagno sonoro e cerimonia del Cacao, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 670 a persona

Include: ritiro yoga con bagno sonoro e cerimonia del Cacao, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Relax & Yoga



★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Federica Sale



25 - 27 aprile 2024



Eur 380
(a persona)

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 vostro equilibrio tra corpo e mente e ad apprezzare i sapori antichi della cucina ogliastrina.

Il Programma

25 aprile: arrivo in hotel e cerchio di presentazione. Dopo cena, meditazione.

26 aprile: mattino pratica yoga, tempo libero. Pomeriggio pratica yoga e dopo cena.

27 aprile: mattino pratica yoga, tempo libero. Pomeriggio pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 380 a persona

Include: ritiro yoga, meditazione e Pranayama, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 485 a persona

Include: ritiro yoga, meditazione e Pranayama, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Bluezone Lifestyle



★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Alessandra Borsato
Alessandra Puggioni



25 - 28 aprile 2024



Eur 900
(a persona)

Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura ogliastrina, la prima delle 5 Blue Zone del mondo identificate come luoghi in cui si vive meglio e più a lungo. Imparerai lo stile di vita sano e longevo degli abitanti delle Blue Zones, per migliorare la tua quotidianità, il lavoro e le relazioni. Il team: nutrizione e coaching per un equilibrio completo La nutrizione e il coaching sono i pilastri di Blue Zone Lifestyle. Crediamo che nutrire sia il corpo che la mente sia fondamentale per raggiungere un equilibrio completo. Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

Il Programma

25 aprile: arrivo in hotel ed inizio programma.

26 - 27 aprile: yoga, laboratorio coaching, esperienze con la nutrizionista e tempo libero.

28 aprile: pratica yoga, lezione di alimentazione consapevole e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 900 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 3 pranzi, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.

Camera doppia uso singola - Euro 1095 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 1 pranzo, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.



Un viaggio interiore tra terra e acqua



Elena Martorella



1- 5 maggio 2024



**Eur 798
(a persona)**

Il Ritiro

Purificherai la tua mente e il tuo corpo attraverso il potere dell'acqua e della terra per risvegliare e nutrire la tua energia vitale.

Sperimenterai l'espansione del tuo cuore e della mente attraverso le pratiche di Yoga in Natura, le immersioni nel bosco e con le vibrazioni del suono.

Sorprese ed esperienze uniche e memorabili per riconnetterti con la Natura, tra passeggiate creative e sensoriali, dalle spiagge più belle, ai magici tramonti e tanti altri spettacoli naturali di rara bellezza.

Il Programma

1 maggio: arrivo in hotel, cerchio e sound bath meditation, cena.

2 maggio: yoga, tempo libero, percorso creativo e sensoriale con meditazione, cena.

3 maggio: yoga, pratica sensoriale nel bosco, tempo libero, cena.

4 maggio: yoga, massaggio olistico, sound bath meditation, cena.

5 maggio: colazione e check-out.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 798 a persona

Include: sistemazione in Camera doppia con trattamento di mezza pensione, pratiche di hatha yoga, sound bath meditation, percorso creativo e sensoriale con meditazione, pratica sensoriale nel bosco, massaggio olistico

Camera doppia uso singola - Euro 1006 a persona

Include: sistemazione in Camera doppia con trattamento di mezza pensione, pratiche di hatha yoga, sound bath meditation, percorso creativo e sensoriale con meditazione, pratica sensoriale nel bosco, massaggio olistico



Intrecci
e Risveglio Ancestrale



★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Cristina Benefico



17 - 19 maggio 2024



Eur 605
(a persona)

Il Ritiro

Intrecci – incontro tra suono, yoga e cacao, è un ritiro articolato su 3 giorni, da venerdì a domenica, dove potete abbinare la pratica dello yoga al Bagno Sonoro ed alla suggestiva e coinvolgente Cerimonia del Cacao, magistralmente condotta da Cristina Benefico che dedica la sua vita allo studio delle discipline olistiche, suonerapeuta, ricercatrice nel mondo dello Sciamanesimo e della guarigione del femminile.

Verrete coinvolti in un'atmosfera intensa e speciale, con pratiche di Hatha yoga, Yin e Nidra yoga, meditazione.

Il Programma

17 maggio: arrivo in hotel, cerimonia di apertura con bagno sonoro.

18 maggio: mattino Hatha Yoga, tempo libero, pomeriggio Yin e Nidra Yoga, dopo cena Cerimonia del Cacao.

19 maggio: mattino Hatha Yoga. Dopo colazione cerchio di chiusura e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 605 a persona

Include: ritiro yoga con bagno sonoro e cerimonia del Cacao, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 710 a persona

Include: ritiro yoga con bagno sonoro e cerimonia del Cacao, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Un viaggio interiore tra terra e acqua



Elena Martorella



18 - 24 maggio 2024



**Eur 1236
(a persona)**

Il Ritiro

Purificherai la tua mente e il tuo corpo attraverso il potere dell'acqua e della terra per risvegliare e nutrire la tua energia vitale.

Sperimenterai l'espansione del tuo cuore e della mente attraverso le pratiche di Yoga in Natura, le immersioni nel bosco e con le vibrazioni del suono.

Sorprese ed esperienze uniche e memorabili per riconnetterti con la Natura, tra passeggiate creative e sensoriali, dalle spiagge più belle, ai magici tramonti e tanti altri spettacoli naturali di rara bellezza.

Il Programma

18 maggio: arrivo in hotel, cerchio e sound bath meditation, cena.

19 maggio: yoga, tempo libero, percorso creativo e sensoriale con meditazione, cena.

20 maggio: yoga, escursione alle fonti sacre e meditazione, cena.

21 maggio: yoga, pratica sensoriale nel bosco, tempo libero, cena.

22 maggio: yoga, massaggio olistico, cena.

23 maggio: yoga, sound bath meditation, cena.

24 maggio: colazione e check-out.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1236 a persona

Include: sistemazione in Camera doppia con trattamento di mezza pensione, pratiche di hatha yoga, sound bath meditation, percorso creativo e sensoriale con meditazione, pratica sensoriale nel bosco, massaggio olistico.

Camera doppia uso singola - Euro 1680 a persona

Include: sistemazione in Camera doppia con trattamento di mezza pensione, pratiche di hatha yoga, sound bath meditation, percorso creativo e sensoriale con meditazione, pratica sensoriale nel bosco, massaggio olistico.



Un viaggio interiore tra terra e acqua



Elena Martorella



1- 6 giugno 2024



**Eur 1050
(a persona)**

Il Ritiro

Purificherai la tua mente e il tuo corpo attraverso il potere dell'acqua e della terra per risvegliare e nutrire la tua energia vitale.

Sperimenterai l'espansione del tuo cuore e della mente attraverso le pratiche di Yoga in Natura, le immersioni nel bosco e con le vibrazioni del suono.

Sorprese ed esperienze uniche e memorabili per riconnetterti con la Natura, tra passeggiate creative e sensoriali, dalle spiagge più belle, ai magici tramonti e tanti altri spettacoli naturali di rara bellezza.

Il Programma

1 giugno: arrivo in hotel, cerchio e sound bath meditation, cena.

2 giugno: yoga, tempo libero, percorso creativo e sensoriale con meditazione, cena.

3 giugno: yoga, escursione alle fonti sacre e meditazione, cena.

4 giugno: yoga, pratica sensoriale nel bosco, tempo libero, cena.

5 giugno: yoga, massaggio olistico, cena.

6 giugno: colazione e check-out.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1050 a persona

Include: sistemazione in Camera doppia con trattamento di mezza pensione, pratiche di hatha yoga, sound bath meditation, percorso creativo e sensoriale con meditazione, pratica sensoriale nel bosco, massaggio olistico

Camera doppia uso singola - Euro 1420 a persona

Include: sistemazione in Camera doppia con trattamento di mezza pensione, pratiche di hatha yoga, sound bath meditation, percorso creativo e sensoriale con meditazione, pratica sensoriale nel bosco, massaggio olistico



Nia Retreats



Letizia Accinelli



8 - 15 giugno 2024



**Eur 1225
(a persona)**

Il Ritiro

Una potente fusione di danza, arti marziali e pratiche di consapevolezza, Nia è una pratica olistica di movimento e benessere che affronta ogni aspetto della tua vita: corpo, mente e anima. Nia è per tutti, indipendentemente dall'età, dalla salute o dal livello di forma fisica. Utilizzando un sistema di 52 semplici mosse, ogni allenamento Nia offre un condizionamento completo del corpo lasciandoti energico, mentalmente chiaro ed emotivamente equilibrato. Praticato a piedi nudi, lo scopo di Nia è quello di ispirare e guidare le persone ad ascoltare la saggezza del corpo, scegliere il movimento che fa sentire bene e trovare la connessione nella comunità. Nia è per ogni persona che desidera scoprire, esplorare, liberare e migliorare il proprio potenziale individuale per vivere una vita sana e significativa.

Il Programma

8 giugno: arrivo in hotel.

9-14 giugno: workshop NIA e tempo libero.

15 giugno: saluti.

I Prezzi

Camera doppia – Euro 1225 a persona

Include: workshop NIA, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola – Euro 1750 a persona

Include: workshop NIA, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Bluezone Lifestyle



★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDINIA



Alessandra Borsato
Alessandra Puggioni



21 - 23 giugno 2024



Eur 610
(a persona)

Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura del nord Sardegna. Imparerai lo stile di vita sano e longevo degli abitanti delle Blue Zones, per migliorare la tua quotidianità, il lavoro e le relazioni. Il team: nutrizione e coaching per un equilibrio completo. La nutrizione e il coaching sono i pilastri di Blue Zone Lifestyle. Crediamo che nutrire sia il corpo che la mente sia fondamentale per raggiungere un equilibrio completo. Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

Il Programma

21 giugno: arrivo in hotel ed inizio programma

22 giugno: yoga, laboratorio coaching, incontro di educazione alimentare e tempo libero

23 giugno: possibilità di incontri individuali, circolo finale e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 610 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 3 pranzi, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.

Camera doppia uso singola - Euro 740 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 1 pranzo, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.



Gymnea Yoga Retreat



★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Lorenzo Garniga



2 - 7 luglio 2024



Eur 1495
(a persona)

Il Ritiro

La magia di quest'isola ha tutti gli ingredienti giusti per farci vivere un'esperienza indimenticabile. Alterneremo le nostre pratiche quotidiane di yoga nella meravigliosa "shala" dell'Hotel Galanias, con sessioni in riva al mare, passeggiate nella natura e momenti di puro relax. Alterneremo pratiche di Hatha yoga, Nidra, Yin e meditazioni e momenti di condivisione. Tra il profumo del mirto, la brezza marina ed il silenzio della natura incontaminata vivremo un'esperienza di profondo rinnovamento e benessere.

Il Programma

2 luglio: arrivo in hotel.

3 luglio: tempo libero, pratica pomeridiana.

4-8 luglio: pratica del mattino, tempo libero; pratica pomeridiana.

9 luglio: pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1495 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 2230 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



L'alchimia dell'anima



★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDINIA



Caterina Faverio



10 - 14 luglio 2024



Eur 916
(a persona)

Il Ritiro

Questo viaggio insieme vuole essere una trasmutazione alchemica che ci condurrà al contatto più intimo con la nostra anima. Attraverso la pratica dello yoga, del pranayama e della meditazione abbracceremo la filosofia orientale e occidentale e ritroveremo la vera fiamma di vita. Passo dopo passo si diviene consapevoli che la vita è gioia, assenza di giudizio e amore incondizionato. Solo allora anche il mondo esterno inizierà a cambiare ad assomigliare al proprio mondo interiore per la legge di corrispondenza metafisica: "come fuori così è dentro, come è dentro così è fuori; come è in alto così è in basso, come è in basso così è in alto". Se nel nostro mondo esteriore si manifestano situazioni ripetute è perché c'è una corrispondenza nella nostra mente, nella nostra memoria che attira quelle condizioni: la soluzione è smettere di lottare con la parte esterna e iniziare a trasmutare la corrispondenza interiore. Ed è il cammino che cominceremo con questo ritiro.

Il Programma

10 luglio: arrivo in hotel, meditazione dopo cena

11-12-13 luglio: pratica yoga (mattino 2H, pomeriggio 1H30), tempo libero, meditazione serale

14 luglio: pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia – Euro 916 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola – Euro 1296 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



L'alchimia dell'anima



★★★★S
PARCO DEGLI ULIVI
HOTEL - ARZACHENA



Caterina Faverio



18 - 21 luglio 2024



Eur 776
(a persona)

Il Ritiro

Questo viaggio insieme vuole essere una trasmutazione alchemica che ci condurrà al contatto più intimo con la nostra anima. Attraverso la pratica dello yoga, del pranayama e della meditazione abbracceremo la filosofia orientale e occidentale e ritroveremo la vera fiamma di vita. Passo dopo passo si diviene consapevoli che la vita è gioia, assenza di giudizio e amore incondizionato. Solo allora anche il mondo esterno inizierà a cambiare ad assomigliare al proprio mondo interiore per la legge di corrispondenza metafisica: "come fuori così è dentro, come è dentro così è fuori; come è in alto così è in basso, come è in basso così è in alto". Se nel nostro mondo esteriore si manifestano situazioni ripetute è perché c'è una corrispondenza nella nostra mente, nella nostra memoria che attira quelle condizioni: la soluzione è smettere di lottare con la parte esterna e iniziare a trasmutare la corrispondenza interiore. Ed è il cammino che cominceremo con questo ritiro.

Il Programma

18 luglio: arrivo in hotel, meditazione dopo cena.

19-20 luglio: pratica yoga (mattino 2H, pomeriggio 1H30), tempo libero, meditazione serale.

21 luglio: pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 776 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 1094 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Reconnect with Nature

ritiro di yoga, acroyoga e benessere



Giulia Caredda



2 - 4 agosto 2024



**Eur 420
(a persona)**

Il Ritiro

3 giorni di Yoga, Acroyoga e relax immersi in uno degli angoli più incontaminati dell'isola. Sono previste 4 pratiche tra Yoga, Acroyoga, Thai massage e una meditazione guidata nel bosco. L'Acroyoga ci dà la possibilità di sperimentare il nostro livello di fiducia verso noi stessi e verso gli altri.

Ci aiuta a sviluppare l'abilità a lavorare con una gran varietà di persone ed a migliorare la comunicazione con gli altri.

Rafforza l'equilibrio mentale e fisico, riduce lo stress, migliora l'elasticità dei muscoli, aiuta la concentrazione e la consapevolezza.

L'acroyoga è un allenamento fisico oltre che mentale. Tutti i muscoli del nostro corpo sono interessati nella pratica acroyogica e molte posizioni permettono di allungare e aumentare la nostra flessibilità. A chi è rivolto? Se hai voglia di fare un'esperienza diversa, metterti in gioco, superare le tue paure e uscire dalla zona di comfort in totale sicurezza e goderti il mare più bello dell'isola!

Il Programma

2 agosto: arrivo in hotel, pratica yoga e cena.

3 agosto: pratica yoga mattina e sera, tempo libero e cena.

4 agosto: pratica yoga, escursione con meditazione e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 420 a persona

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

Camera doppia uso singola - Euro 588 a persona

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



Yoga, Mare e Passeggiate

FELIX
HOTELS

★★★★
GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO



Lorena Yoko Trabucco



24 - 31 agosto 2024



Eur 1370
(a persona)

Il Ritiro

La regione della Sardegna che ci ospiterà è chiamata Ogliastra, nella costa centro orientale, molto conosciuta per essere un posto per gli amanti della natura, del mare e della montagna. Ideale per chi ha piacere di concedersi un riposo rigenerante tra calme giornate al mare, yoga, mindfulness, passeggiate mozzafiato in montagna e nei siti archeologici alla scoperta di antichi luoghi sacri. È una destinazione ancora incontaminata e selvaggia dove è possibile trovare spiagge quasi deserte anche ad agosto! In questa terra bellissima e selvaggia, tra mare e monti, praticheremo attività che ci aiuteranno a sintonizzarci in una dimensione di pace, armonia e gioia, senza rinunciare al divertimento!

Il Programma

24 agosto: arrivo in hotel e pratica mindfulness.

25 agosto: pratica del mattino, tempo libero, pratica mindfulness.

26 agosto: pratica del mattino, tempo libero; nel pomeriggio escursione al Parco Archeologico del Bosco Selene con visita guidata e pratica mindfulness.

27 agosto: Trekking yoga a Pedra Stampada all'alba, tempo libero, meditazione.

28 agosto: yoga all'alba, tempo libero, Laboratorio di Cucina dei Centenari (facoltativo, € 30 a persona, minimo 10 persone), pratica mindfulness.

29 agosto: pratica del mattino, tempo libero; dopo cena escursione al Tacco di Perda 'e Liana con meditazione.

30 agosto: pratica del mattino, tempo libero, pratica mindfulness al nuraghe Sellersu al tramonto.

31 agosto: pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1370 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 2105 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Distensione e quiete interiore



Daniele Cavallini



26 - 30 agosto 2024



**Eur 930
(a persona)**

Il Ritiro

Questo ritiro Yoga è una combinazione tra yoga e vacanza, ideale per rilassarti e recuperare le energie, immergendoti nella natura circostante e praticando 2 volte al giorno Hatha Vinyasa Flow e Yin slow & Mindful Yoga, una pratica statica, dal ritmo lento ed è un complemento alla pratica più attiva Yan. Queste pratiche ci permetteranno di ritrovare concentrazione, rilassamento fisico, aiutando il corpo ad essere flessibile seguendo i propri limiti e calmando la mente mantenendo l'attenzione al respiro. Questa pratica include anche pranayama, gli esercizi di respirazione per calmare la mente.

Il Programma

26 agosto: arrivo in hotel e pratica yoga.
27-29 agosto: pratica yoga e tempo libero.
30 agosto: pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 930 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 1350 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Respiro Yoga Retreat

FELIX
HOTELS

★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDINIA



Raffaella Del Turco



14 - 21 settembre 2024



Eur 990
(a persona)

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

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

15 - 16 settembre: pratica del mattino, tempo libero, pratica del pomeriggio.

17 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio; dopo cena lettura Carte Angeliche.

18 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio; dopo cena preparazione dell'acqua sotto la Luna Piena.

19 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio; dopo cena meditazione.

20 settembre: pratica del mattino, tempo libero; pratica del pomeriggio.

21 settembre: pratica yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 990 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 1480 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Ayurvedic Yoga Retreat



Denise Previtali
Francesca Savoldelli



10 - 13 ottobre 2024



Eur 680
(a persona)

Il Ritiro

Perché un retreat di yoga e ayurveda? Perché tutto avrà origine da te, proprio tu sarai nel centro, inizieremo dalla scoperta del tuo dosha di appartenenza, o meglio, dall'equilibrio che in te hanno i tre dosha che formano la costituzione dell'essere umano secondo l'Ayurveda (Diagnosi degli aggettivi). Scoprirai così tecniche da applicare nella quotidianità, semplici accorgimenti ma che potranno fare una grande differenza. Potrai respirare il profumo della cultura indiana, approfondire le radici di queste due discipline e sperimentare la loro efficacia. Inoltre ti aspetta una piccola sorpresa!

4 giorni insieme, immersi nella quiete e nella meraviglia di un luogo pensato in ogni dettaglio per accoglierci e permetterci di praticare cullati dal mare. Teoria e pratica si alterneranno nelle giornate concedendoti sempre il tempo anche di godere di sole, mare e relax! Ogni sera ti culleremo in una pratica più rilassante ed equilibrante per prepararci con cura e dolcezza ad un rigenerante riposo notturno nel silenzio rassicurante dei meravigliosi giardini del luogo che ci accoglie.

Potrai scegliere sempre ciò che più ti aggrada, ascoltando il tuo corpo, i tuoi bisogni e i tuoi desideri.

Il Programma

10 ottobre: arrivo in hotel e pratica yoga.

11-12 ottobre: yoga e tempo libero.

13 ottobre: yoga e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 680 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

Camera doppia uso singola - Euro 890 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Bluezone Lifestyle



★★★★
LA BAJA
HOTEL - SANTA CATERINA DI PITTINURI



Alessandra Borsato
Alessandra Puggioni



11 - 13 ottobre 2024



Eur 574
(a persona)

Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura della Sardegna occidentale, circondati da una natura potente. Imparerai lo stile di vita sano e longevo degli abitanti delle Blue Zones, per migliorare la tua quotidianità, il lavoro e le relazioni. Il team: nutrizione e coaching per un equilibrio completo. La nutrizione e il coaching sono i pilastri di Blue Zone Lifestyle. Crediamo che nutrire sia il corpo che la mente sia fondamentale per raggiungere un equilibrio completo. Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

Il Programma

11 ottobre: arrivo in hotel ed inizio programma

12 ottobre: yoga, laboratorio coaching, incontro di educazione alimentare e tempo libero

13 ottobre: possibilità di incontri individuali, circolo finale e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 574 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 3 pranzi, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.

Camera doppia uso singola - Euro 680 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 1 pranzo, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.



Bluezone Lifestyle



★★★★
AIRONE
HOTEL - BAJA SARDINIA



Alessandra Borsato
Alessandra Puggioni



31 ott - 3 nov 2024



Eur 664
(a persona)

Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura del nord Sardegna. Imparerai lo stile di vita sano e longevo degli abitanti delle Blue Zones, per migliorare la tua quotidianità, il lavoro e le relazioni. Il team: nutrizione e coaching per un equilibrio completo La nutrizione e il coaching sono i pilastri di Blue Zone Lifestyle. Crediamo che nutrire sia il corpo che la mente sia fondamentale per raggiungere un equilibrio completo. Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

Il Programma

31 ottobre: arrivo in hotel ed inizio programma

1°- 2 novembre: yoga, laboratorio coaching, incontro di educazione alimentare e tempo libero

3 novembre: possibilità di incontri individuali, circolo finale e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - Euro 664 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 3 pranzi, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.

Camera doppia uso singola - Euro 820 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga, 1 pranzo, alcuni spuntini, lezione educazione alimentare, laboratorio di coaching.



Reconnect with Nature

ritiro di yoga, acroyoga e benessere



Giulia Caredda



19 - 20 ottobre 2024



Eur 205
(a persona)

Il Ritiro

2 giorni di Yoga, Acroyoga e relax immersi in uno degli angoli più incontaminati dell'isola. Sono previste 3 pratiche tra Yoga, Acroyoga, e una meditazione guidata

L'acroyoga ci dà la possibilità di sperimentare il nostro livello di fiducia verso noi stessi e verso gli altri.

Ci aiuta a sviluppare l'abilità a lavorare con una gran varietà di persone ed a migliorare la comunicazione con gli altri.

Rafforza l'equilibrio mentale e fisico, riduce lo stress, migliora l'elasticità dei muscoli, aiuta la concentrazione e la consapevolezza.

L'acroyoga è un allenamento fisico oltre che mentale. Tutti i muscoli del nostro corpo sono interessati nella pratica acroyogica e molte posizioni permettono di allungare e aumentare la nostra flessibilità. Un piccolo break prima dell'inverno!

Il Programma

19 ottobre: arrivo in hotel, pratica yoga e cena.

20 ottobre: pratica yoga, escursione con meditazione e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 205 a persona

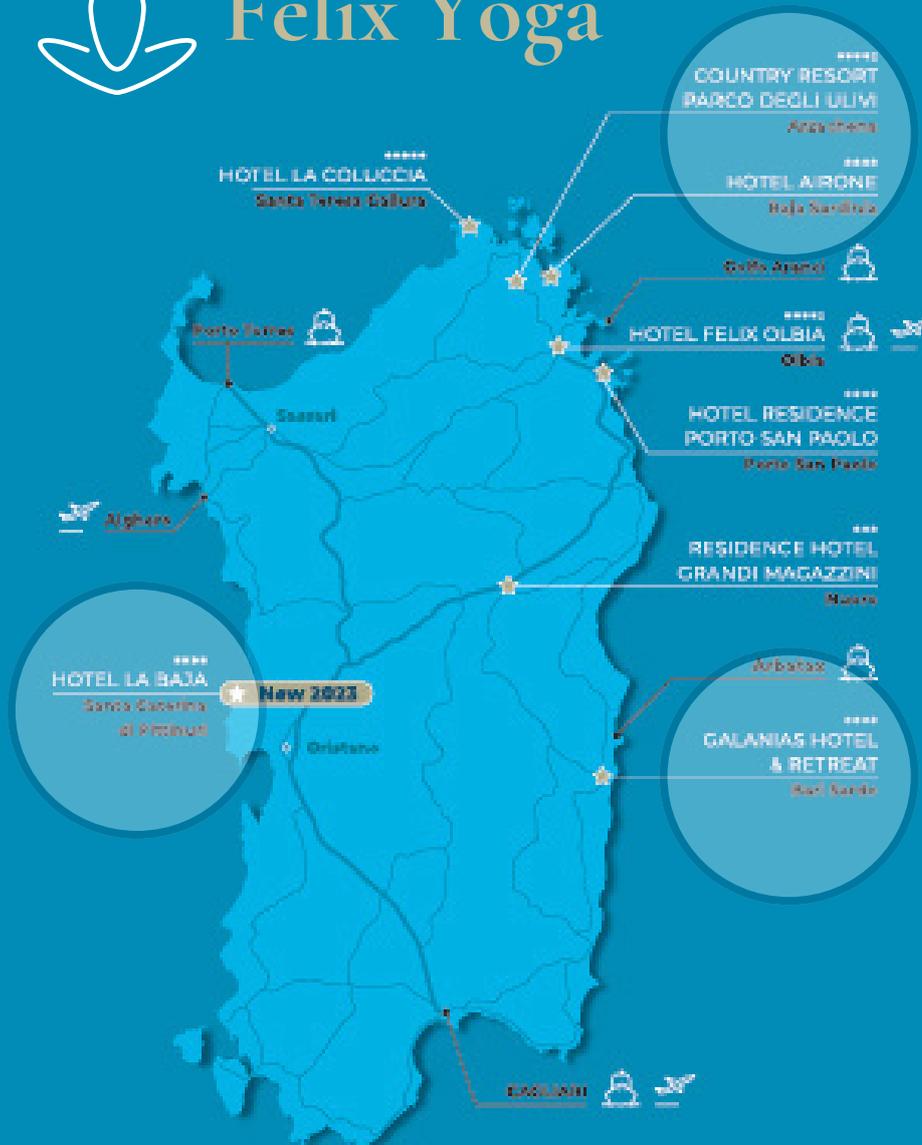
Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga.

Camera doppia uso singola - Euro 255 a persona

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



Felix Yoga



felixhotels.it



#felixhotels

+39 0789 1713663

@ booking@felixhotels.it