



Felix Mare & Yoga
Programma Ritiri Yoga 2023

Il primo programma di ritiri yoga in Sardegna con maestri professionisti

Date	Teacher	Titolo
29 luglio - 3 agosto	Federica Sale	5 elementi 5 sensi
29 luglio - 5 agosto	Caterina Baldo e Marina Airoidi	Ashtanga Yoga Retreat
3 - 8 agosto	Caterina Faverio	L'alchimia dell'anima
26 - 30 agosto	Daniele Cavallini	Distensione e quiete interiore
6 - 8 ottobre	Denise Previtali e Francesca Savoldelli	Yinyang Aware Retreat
27 - 29 ottobre	Alessandra Borsato e Alessandra Puggioni	Bluezone Lifestyle
28 ottobre - 4 novembre	Raffaella Del Turco	Energia per l'inverno



5 elementi, 5 sensi



Federica Sale



29 luglio - 3 agosto 2023



Eur 1060
(a persona)

Il Ritiro

Lo Yoga sostiene che tutto, in natura, è di base composto da cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco ed etere. Conoscerli uno per uno, conoscerne il significato e le caratteristiche, è molto importante, poiché attraverso la pratica Yoga è possibile lavorare su ognuno di essi, riequilibrarli, sfruttarne le leggi naturali al fine di ottenere gioia, serenità e salute. A ogni elemento è legata una o più caratteristiche e a ognuno di essi corrisponde una via da percorrere, un cammino sul quale meditare. Ogni elemento è collegato ad uno dei 5 sensi. L'approccio ai 5 Elementi e ai sensi nella pratica fornisce una bellissima lente per osservare non solo noi stessi ma anche il mondo intero e l'interdipendenza gli uni dagli altri. Il ritiro è un'opportunità per esplorare il proprio Universo interiore e immergersi in tutti i sensi nella vera Natura e lì scoprire che siamo tutti uniti.

Il Programma

29 luglio arrivo in hotel
30 lug-2 ago pratica yoga e tempo libero
3 agosto pratica yoga e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1060 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 1590 a persona

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



Ashtanga Yoga Retreat



Caterina Baldo
Marina Airoidi



29 luglio - 5 agosto 2023



Eur 1550
(a persona)

Il Ritiro

Durante la settimana approfondiremo la Prima Serie ed esploreremo la Seconda Serie dell'Ashtanga Yoga, con Caterina Baldo e Marina Airoidi con 6 pratiche mattutine e 3 approfondimenti pomeridiani. Inoltre, tempo libero a disposizione per godere dello splendido mare ogliastrino, delle sue spiagge uniche, dei trekking e per scoprire i segreti della longevità di una delle 5 Blue Zone del mondo.

Il Programma

29 luglio	Arrivo in hotel
30 luglio-4 ago	Pratica yoga mattutina e 3 approfondimenti pomeridiani, tempo libero
5 agosto	Saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1550 a persona

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

Camera tripla - Euro 1250 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



Caterina Faverio



3 - 8 agosto 2023



Eur 1210
(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

3 agosto arrivo in hotel
4 - 7 agosto pratica yoga e tempo libero
8 agosto pratica yoga e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1210 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 1750 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 2023



Eur 935
(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 e' un complemento alla pratica piu' 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 935 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 1320 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



Alessandra Borsato
Alessandra Puggioni



27-29 ottobre 2023



Eur 780
(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. La nostra nutrizionista può aiutarti a comprendere come introdurre scelte alimentari salutari nella tua routine quotidiana. La mental coach può contribuire a trovare un migliore equilibrio vita-lavoro, gestendo al meglio le emozioni, lo stress e il proprio tempo.

Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

Il Programma

- 27 ottobre** arrivo in hotel e inizio programma
- 28 ottobre** yoga, laboratorio coaching e tempo libero
- 29 ottobre** pratica yoga, lezione di educazione alimentare e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 780 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).



Yinyang Aware Retreat



Denise Previtali
Francesca Savoldelli



6-8 ottobre 2023



Eur 410
(a persona)

Il Ritiro

Ti guideremo esplorando la fluidità tra Yin e Yang, abbracciando la bellezza del tuo corpo in movimento. Ogni mattina ci risveglieremo con un'avvolgente pratica meditativa e a seguire, ti accompagneremo in un'intensa pratica Yang energizzante. Ogni sera ti culleremo in una pratica più rilassante ed equilibrante attraverso Ying Yoga e Yoga Nidra per prepararci con cura e dolcezza ad un rigenerante riposo notturno nel silenzio rassicurante dei meravigliosi giardini del luogo che ci accoglie. Inoltre durante il giorno ti offriremo altre pratiche Yang to Yin per accompagnare le tue giornate all'insegna di relax, mare, sole e movimento consapevole.

Potrai scegliere ciò che più ti aggrada, ascoltando il tuo corpo, i tuoi bisogni e i tuoi desideri. Ogni pratica sarà accompagnata da un sottofondo musicale accuratamente scelto, attraverso la creazione di playlist dedicate ,dall'utilizzo di strumenti musicali e letture scelte con attenzione per stimolare la tua curiosità e una riflessione condivisa e arricchente.

Il Programma

6 ottobre	arrivo in hotel e 2 pratiche yoga
7 ottobre	4 pratiche yoga e tempo libero
8 ottobre	2 pratiche yoga e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 410 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 530 a persona

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



Energia per l'inverno



Raffaella Del Turco



28 ottobre - 4 novembre 2023



Eur 1080
(a persona)

Il Ritiro

Una settimana per ricaricare la propria energia in vista dell'inverno. 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 e Yoga Nidra. Una settimana rigenerante tra la natura ogliastrina che scopriremo durante il tempo libero.

Il Programma

28 ottobre	arrivo in hotel e pratica yoga
29 ott - 3 nov	pratica yoga e tempo libero
4 novembre	pratica yoga e saluti

I Prezzi

Camera doppia - Euro 1080 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 1535 a persona

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



FELIX
HOTELS



GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO

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



+39 +39 0782 29972

#felixhotels

#felixhotels.galanias



galanias@felixhotels.it

