



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.