



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.