



# 2026 YOGA RETREATS



★★★★

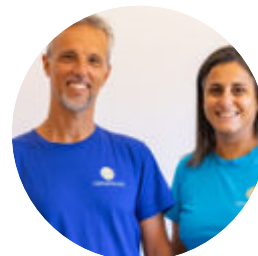
## GALANIAS

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.