2026 YOGA RETREATS

★ ★ ★ ★

GALANIAS
HOTEL - BARI SARDO

1 MAG
3 MAG

€ 340 a persona

RELAX & YOGA

Federica Sale

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

The Retreat

An intimate space to reconnect with your spirit, body and mind, where rest, sea, and yoga come together. Federica Sale will guide you through this journey of meditation, yoga practice and Pranayama, immersed in natural environment of rare beauty and pure energy.
A dedicated vegetarian cuisine will help restore balance between body and mind, allowing you to rediscover the authentic flavours of the Ogliastra tradition.

Il Programma

1° maggio: arrivo in hotel e cerchio di presentazione. Dopo cena, meditazione.
2 maggio: mattino pratica yoga, tempo libero. Pomeriggio pratica yoga e, dopo cena, meditazione.
3 maggio: mattino pratica yoga, escursione al nuraghe Sellersu con meditazione.
Cerchio di chiusura. Saluti.

The Programme

May 1: arrival at the hotel and welcome circle. After dinner, meditation.
May 2: morning yoga session, free time. Afternoon yoga session and, after dinner, meditation.
May 3: morning yoga session, excursion to the Sellersu Nuraghe with meditation. Closing circle. Farewell.

I Prezzi

Camera doppia - € 340 a persona
Include: ritiro yoga, meditazione e Pranayama, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

Camera doppia uso singola - € 440 a persona
Include: ritiro yoga, meditazione e Pranayama, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

Prices

Double room – €340 per person
Includes: yoga retreat, meditation and Pranayama, accommodation in double room, half-board treatment, use of yoga equipment.

Double room for single use – €440 per person
Includes: yoga retreat, meditation and Pranayama, accommodation in double room for single use, half-board treatment, use of yoga equipment.