



2026 YOGA RETREATS



★★★★

GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 190 a persona

RINASCITA D'ENERGIA



Alessandra Mura
e Maurizio Cristalli

Il Ritiro

Un weekend dedicato al benessere, al movimento consapevole e alla natura. Camminata Metabolica, yoga e respirazione guidata si uniscono in un'esperienza rigenerante pensata per risvegliare energia e vitalità, accompagnati da trainer certificati. La Camminata Metabolica combina camminata attiva, postura, respirazione ed esercizi funzionali, offrendo un'occasione per ricaricarsi immersi in un contesto naturale di rara bellezza. L'evento sarà confermato al raggiungimento di un minimo di 10 partecipanti.

Il Programma

25 aprile: arrivo in hotel. Alle 16:00, Camminata Metabolica, tempo libero. Alle 18:30, pratica yoga nidra. Cena.

26 aprile: alle 09:30 Camminata Metabolica. Tempo libero e saluti.

I Prezzi

Camera doppia - € 190 a persona

Include: 2 Camminate Metaboliche e 1 pratica yoga nidra, sistemazione in camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

Camera doppia uso singola - € 250 a persona

Include: 2 Camminate Metaboliche e 1 pratica yoga nidra, sistemazione in camera doppia uso singola, trattamento di mezza pensione, utilizzo del materiale yoga.

The Retreat

A weekend dedicated to wellbeing, mindful movement and nature. Metabolic Walking, yoga and guided breathing come together in a revitalising experience designed to awaken energy and vitality, led by certified trainers. Metabolic Walking combines active walking, posture, breathing and functional exercises, offering an opportunity to recharge while immersed in a natural setting of rare beauty. The event will be confirmed upon reaching a minimum of 10 participants.

The Programme

April 25: arrival at the hotel. At 4:00 pm, Metabolic Walking, free time. At 6:30 pm, yoga nidra session. Dinner.

April 26: at 9:30 am Metabolic Walking. Free time and farewell.

Prices

Double room - €190 per person

Includes: 2 Metabolic Walking sessions and 1 yoga nidra session, accommodation in double room, half-board treatment, use of yoga equipment.

Double room for single use - €250 per person

Includes: 2 Metabolic Walking sessions and 1 yoga nidra session, accommodation in double room for single use, half-board treatment, use of yoga equipment.