



Felix Mare & Yoga  
Programma Ritiri Yoga 2023

## Il primo programma di ritiri yoga in Sardegna con maestri professionisti

<b>Date</b>	<b>Teacher</b>	<b>Titolo</b>
21 - 25 aprile	Federica Gorni	Profumo di primavera
13 - 20 maggio	Letizia Accinelli	Nia retreats
19 - 25 giugno	Milena Mattei	Riconnettersi
1 - 8 luglio	Federica Gorni	Shakti Waves
8 - 15 luglio	Federica Gorni	Planets' Vibrations
9 - 15 luglio	Antonio Magnetti	Be Free to Feel
15 - 22 luglio	Federica Gorni	Respiro di luce
22 - 29 luglio	Federica Gorni	Soffi di mare
29 luglio - 3 agosto	Federica Sale	5 elementi 5 sensi
3 - 8 agosto	Caterina Faverio	L'alchimia dell'anima
26 - 30 agosto	Daniele Cavallini	Distensione e quiete interiore
27 - 29 ottobre	Alessandra Borsato e Alessandra Puggioni	Bluezone Lifestyle
28 ottobre - 4 novembre	Raffaella Del Turco	Energia per l'inverno



## Profumo di primavera



Federica Gorni



21 - 25 aprile 2023



Eur 950  
(a persona)

### Il Ritiro

La vacanza è articolata in quattro giorni con lezioni quotidiane di Yoga, Mantra e due stupende escursioni accompagnate da una guida professionista locale. Potrai così godere dei suggestivi paesaggi che caratterizzano l'Ogliastra, scoprire le sue meraviglie nascoste e ritrovare calma e serenità grazie alle pratiche. Le lezioni quotidiane prevedono pratiche di yoga, pranayama (esercizi di respiro) e meditazione con i mantra, allo scopo di ritrovare calma e vitalità, sciogliere tensioni, ridurre lo stress e riportarci al nostro naturale stato di benessere. Sperimenterai in prima persona la favolosa meditazione con i mantra, potenti suoni sacri che penetrano il corpo a livello cellulare e agiscono sul nostro sistema energetico, purificando i nostri sottili canali energetici e stimolando i chakra. Questo permette di migliorare il fluire dell'energia vitale in tutto il corpo, prevenire o risolvere disturbi e raggiungere una maggiore armonia.

### Il Programma

- 21 aprile** arrivo in hotel
- 22-24 aprile** pratica yoga, 2 trekking e tempo libero
- 25 aprile** saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 950 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 1190 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## Nia retreats



Letizia Accinelli



13 - 20 maggio 2023



Eur 1250  
(a persona)

## Il Ritiro

Una potente fusione di danza, arti marziali e pratiche di consapevolezza, Nia è una pratica olistica di movimento e benessere che affronta ogni aspetto della tua vita: corpo, mente e anima. Nia è per tutti, indipendentemente dall'età, dalla salute o dal livello di forma fisica. Utilizzando un sistema di 52 semplici mosse, ogni allenamento Nia offre un condizionamento completo del corpo lasciandoti energetico, mentalmente chiaro ed emotivamente equilibrato. Praticato a piedi nudi, lo scopo di Nia è quello di ispirare e guidare le persone ad ascoltare la saggezza del corpo, scegliere il movimento che fa sentire bene e trovare la connessione nella comunità. Nia è per ogni persona che desidera scoprire, esplorare, liberare e migliorare il proprio potenziale individuale per vivere una vita sana e significativa.

## Il Programma

13 maggio	arrivo in hotel
14-19 maggio	Workshop NIA e tempo libero
20 maggio	saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1250 a persona

Include: workshop NIA, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

### Camera doppia uso singola - Euro 1550 a persona

Include: workshop NIA, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## Riconnettersi



Milena Mattei



19 - 25 giugno 2023



1170 euro  
(a persona)

## Il Ritiro

L'Ananda Yoga ci porta al nostro calmo centro interiore, dove troviamo la fonte della pace, della forza interiore e della chiarezza mentale. Le sessioni usano i movimenti delle posture yoga come mezzo per rilassare il corpo e per portare la mente ad uno stato di calma. L'Ananda Yoga riporta la scienza dell'hatha yoga al suo scopo originale: trascendere i limiti del corpo fisico per entrare in una consapevolezza più elevata, portando il corpo, la mente e lo spirito in reciproca armonia. L'unicità dell'Ananda Yoga è l'uso di affermazioni silenziose durante le asana, con lo scopo di lavorare direttamente e coscientemente con le energie sottili per raggiungere questa sintonia. Il tratto fisico è così potenziato da un'espansione della visione mentale. Il corpo diviene strumento attraverso il quale influenzare direttamente e fortemente la nostra mente e le nostre abitudini, e riconnetterci con la Natura e con il nostro Sé più elevato.

## Il Programma

19 giugno arrivo in hotel  
20 - 24 giugno pratica yoga e tempo libero  
25 giugno fine corso e saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1170 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte), 2 massaggi.

### Camera doppia uso singola - Euro 1690 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte), 2 massaggi.



## Shakti Waves



## Federica Gorni



## 1 - 8 luglio 2023



## Eur 1590 (a persona)

### Il Ritiro

Durante questa favolosa vacanza yoga, avrete l'opportunità di imparare la meditazione con i suoni di Shakti Bija per curare la vostra anima, migliorare il vostro stato di salute ed aumentare l'energia. La speciale vibrazione dello Shakti Mantra vi aiuterà a purificare e rivitalizzare il corpo, la mente e lo spirito. I suoni di Shakti Bija vi porteranno una profonda sensazione di calma e tranquillità. Sono semplici da apprendere e praticare in quanto formati da una o due sillabe. Incarnano le diverse forze della Natura e sono legati alla Madre Divina.

[Il Ritiro sarà in lingua inglese.](#)

### Il Programma

1° luglio	arrivo in hotel
2-7 luglio	pratica yoga e tempo libero
8 luglio	fine corso e saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 1590 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 2250 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## Planets' vibrations



Federica Gorni



8 - 15 luglio 2023



Eur 1590  
(a persona)

### Il Ritiro

Speciale vacanza yoga durante la quale potete rilassarvi e dimenticare la frenesia della vita di città e scoprire I potenti mantra planetari. Durante questa settimana potrete praticare la meditazione dei mantra planetari basata sull'antica tradizione tantrica. Questi mantra contribuiranno a migliorare il benessere generale, vi aiuteranno a migliorarvi nella vita e ad allinearvi con le energie dei pianeti per vivere in armonica con il cosmo.

Il Ritiro sarà in lingua inglese.

### Il Programma

- 8 luglio arrivo in hotel
- 9-14 luglio pratica yoga e tempo libero
- 15 luglio fine corso e saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 1590 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 2250 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



Be free to feel



Antonio Magnetti



9 - 15 luglio 2023



Eur 1090  
(a persona)

## Il Ritiro

"Be free to feel", trovare la libertà di sentirsi e di sentire attraverso un percorso, all'interno dello yoga, fatto di esperienze a 360° per cui si spazierà tra pratiche dinamiche incentrate su forza, mobilità, sul muoversi seguendo il proprio respiro, il suo fluire. Ci saranno però anche pratiche di yin yoga, meditazioni guidate e pranayama.

Al mattino sarà sempre una pratica dinamica, rivolta al risveglio dell'energia che ci servirà durante la giornata.

Le pratiche serali saranno invece lente, meditative, legate all'energia lunare e quindi preparatrici al sonno.

## Il Programma

- 9 luglio arrivo in hotel
- 10-14 luglio pratica yoga e tempo libero
- 15 luglio fine corso e saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1090 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

### Camera doppia uso singola - Euro 1470 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).





## Respiro di luce



Federica Gorni



15 - 22 luglio 2023



Eur 1590  
(a persona)

## Il Ritiro

In questa straordinaria vacanza in un favoloso hotel sul mare avrai l'eccezionale opportunità di scoprire i meravigliosi e potenti mantra delle dieci forme di Saggezza della Dea (Dasha Mahavidyas) per ritrovare pace e tranquillità e risvegliare il tuo divino interiore. Con la pratica dei mantra della Dea risvegli tutte queste qualità o poteri. Nella tradizione tantrica la Dea o il Divino femminile è considerato il sapere nel senso di saggezza (vidya in sanscrito) e il potere che ci guida dall'interno. Meditare sulla Dea ci porta quindi ad acquisire quella saggezza e conoscenza superiori che risiedono in noi. Questo ci permette di tornare alla nostra vera natura e ritrovare quindi serenità e gioia a livello profondo.

## Il Programma

- 15 luglio arrivo in hotel
- 16-21 luglio pratica yoga e tempo libero
- 22 luglio fine corso e saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1590 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

### Camera doppia uso singola - Euro 2250 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## Soffi di mare



Federica Gorni



22 - 29 luglio 2023



Eur 1590  
(a persona)

## Il Ritiro

Vacanza yoga con lezioni mirate ad equilibrare e armonizzare i tuoi 5 soffi vitali, i cinque prana che alimentano il tuo corpo fisico e quello energetico. Una corretta circolazione e distribuzione dell'energia interna (prana) sono importanti perché danno energia e vitalità al corpo fisico, mantenendoci in uno stato di salute e benessere.

Durante le lezioni apprenderai conoscenze teoriche e pratiche di yoga, pranayama (esercizi di respiro) e meditazione con i mantra e scoprirai cos'è e come funziona la tua energia vitale, come accrescere il tuo benessere, come migliorare il funzionamento degli organi e degli apparati, come acquisire maggiore consapevolezza e sensibilità sulla circolazione del prana, come riequilibrare e armonizzare i tuoi 5 soffi vitali.

## Il Programma

- 22 luglio arrivo in hotel
- 23-28 luglio pratica yoga e tempo libero
- 29 luglio fine corso e saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1590 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

### Camera doppia uso singola - Euro 2250 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



5 elementi, 5 sensi



Federica Sale



29 luglio - 3 agosto 2023



Eur 1060  
(a persona)

## Il Ritiro

Lo Yoga sostiene che tutto, in natura, è di base composto da cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco ed etere. Conoscerli uno per uno, conoscerne il significato e le caratteristiche, è molto importante, poiché attraverso la pratica Yoga è possibile lavorare su ognuno di essi, riequilibrarli, sfruttarne le leggi naturali al fine di ottenere gioia, serenità e salute. A ogni elemento è legata una o più caratteristiche e a ognuno di essi corrisponde una via da percorrere, un cammino sul quale meditare. Ogni elemento è collegato ad uno dei 5 sensi. L'approccio ai 5 Elementi e ai sensi nella pratica fornisce una bellissima lente per osservare non solo noi stessi ma anche il mondo intero e l'interdipendenza gli uni dagli altri. Il ritiro è un'opportunità per esplorare il proprio Universo interiore e immergersi in tutti i sensi nella vera Natura e lì scoprire che siamo tutti uniti.

## Il Programma

29 luglio      arrivo in hotel  
30 lug-2 ago    pratica yoga e tempo libero  
3 agosto        pratica yoga e saluti

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1060 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

### Camera doppia uso singola - Euro 1590 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## L'alchimia dell'anima



Caterina Faverio



3 - 8 agosto 2023



Eur 1210  
(a persona)

### Il Ritiro

Questo viaggio insieme vuole essere una trasmutazione alchemica che ci condurrà al contatto più intimo con la nostra anima. Attraverso la pratica dello yoga, del pranayama e della meditazione abbracceremo la filosofia orientale e occidentale e ritroveremo la vera fiamma di vita. Passo dopo passo si diviene consapevoli che la vita è gioia, assenza di giudizio e amore incondizionato. Solo allora anche il mondo esterno inizierà a cambiare ad assomigliare al proprio mondo interiore per la legge di corrispondenza metafisica: "come fuori così è dentro, come è dentro così è fuori; come è in alto così è in basso, come è in basso così è in alto". Se nel nostro mondo esteriore si manifestano situazioni ripetute è perché c'è una corrispondenza nella nostra mente, nella nostra memoria che attira quelle condizioni: la soluzione è smettere di lottare con la parte esterna e iniziare a trasmutare la corrispondenza interiore. Ed è il cammino che cominceremo con questo ritiro

### Il Programma

3 agosto      arrivo in hotel  
4 - 7 agosto    pratica yoga e tempo libero  
8 agosto      pratica yoga e saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 1210 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 1750 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## Distensione e quiete interiore



Daniele Cavallini



26-30 agosto 2023



Eur 935  
(a persona)

### Il Ritiro

Questo ritiro Yoga è una combinazione tra yoga e vacanza, ideale per rilassarti e recuperare le energie, immergendoti nella natura circostante e praticando 2 volte al giorno Hatha Vinyasa Flow e Yin slow & Mindful Yoga, una pratica statica, dal ritmo lento ed e' un complemento alla pratica piu' attiva Yan. Queste pratiche ci permetteranno di ritrovare concentrazione, rilassamento fisico, aiutando il corpo ad essere flessibile seguendo i propri limiti e calmando la mente mantenendo l'attenzione al respiro. Questa pratica include anche pranayama, gli esercizi di respirazione per calmare la mente.

### Il Programma

26 agosto	arrivo in hotel e pratica yoga
27-29 agosto	pratica yoga e tempo libero
30 agosto	pratica yoga e saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 935 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 1320 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## Bluezone Lifestyle



Alessandra Borsato  
Alessandra Puggioni



27-29 ottobre 2023



Eur 780  
(a persona)

### Il Ritiro

Percorsi e attività esperienziali immersi nella natura ogliastrina, la prima delle 5 Blue Zone del mondo identificate come luoghi in cui si vive meglio e più a lungo. Imparerai lo stile di vita sano e longevo degli abitanti delle Blue Zones, per migliorare la tua quotidianità, il lavoro e le relazioni. Il team: nutrizione e coaching per un equilibrio completo La nutrizione e il coaching sono i pilastri di Blue Zone Lifestyle. Crediamo che nutrire sia il corpo che la mente sia fondamentale per raggiungere un equilibrio completo. La nostra nutrizionista può aiutarti a comprendere come introdurre scelte alimentari salutari nella tua routine quotidiana. La mental coach può contribuire a trovare un migliore equilibrio vita-lavoro, gestendo al meglio le emozioni, lo stress e il proprio tempo.

Insieme, possiamo offrirti percorsi e delle attività uniche ed efficaci per raggiungere un benessere completo.

### Il Programma

- 27 ottobre** arrivo in hotel e inizio programma
- 28 ottobre** yoga, laboratorio coaching e tempo libero
- 29 ottobre** pratica yoga, lezione di educazione alimentare e saluti

### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 780 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 890 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



## Energia per l'inverno



Raffaella Del Turco



28 ottobre - 4 novembre 2023



Eur 1080  
(a persona)

### Il Ritiro

Una settimana per ricaricare la propria energia in vista dell'inverno. La pratica ci aiuterà a porre attenzione sul respiro, a riequilibrare i chakra, a trovare la nostra centratura per affrontare il cambiamento della stagione e del nostro corpo. Sono previste almeno 2 pratiche al giorno e qualche meditazione serale e Yoga Nidra. Una settimana rigenerante tra la natura ogliastrina che scopriremo durante il tempo libero.

### Il Programma

28 ottobre	arrivo in hotel e pratica yoga
29 ott - 3 nov	pratica yoga e tempo libero
4 novembre	pratica yoga e saluti

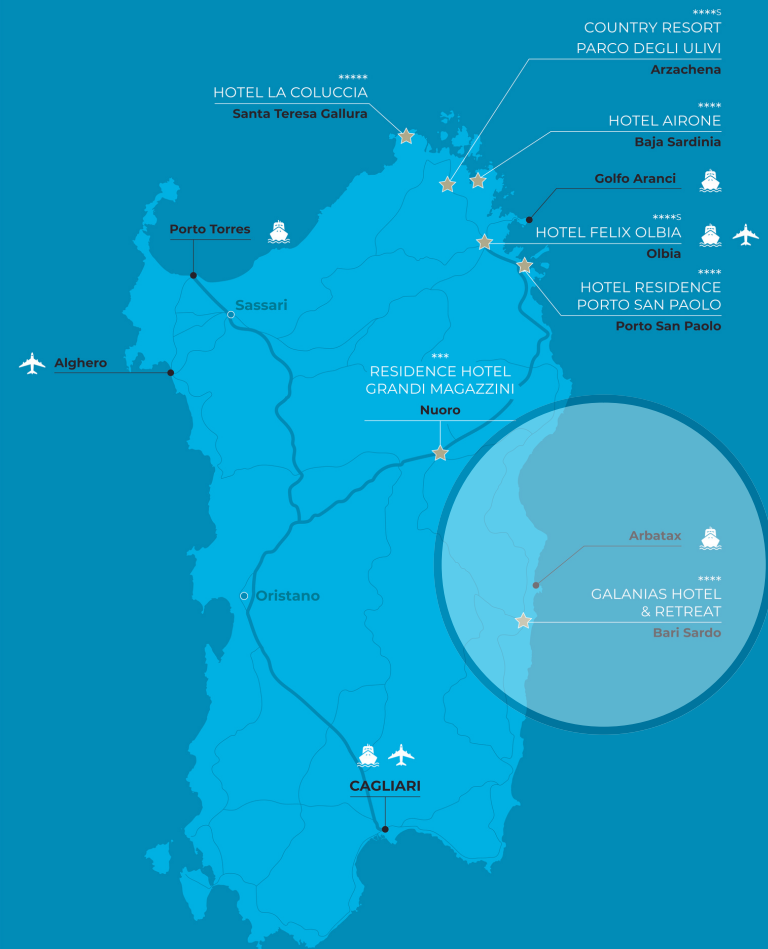
### I Prezzi

#### Camera doppia - Euro 1080 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).

#### Camera doppia uso singola - Euro 1535 a persona

Include: ritiro, sistemazione in Camera doppia uso singola, trattamento in mezza pensione, utilizzo materiale yoga (materassini, cuscini da meditazione, blocchi, cinture, coperte).



**FELIX**  
HOTELS



**GALANIAS**  
HOTEL - BARI SARDO

[felixhotels.it](https://www.felixhotels.it)



+39 +39 0782 29972

#felixhotels

#felixhotels.galanias



galanias@felixhotels.it

