



## FELIX YOGA FESTIVAL

**Due giorni, 15 pratiche e 8 maestri**

Trova la felicità a contatto con la natura della Sardegna.

2 SHALA



MENTE



CORPO



NATURA



## 25 - 26 OTTOBRE 2025

**Partecipa alla IV edizione del Felix Yoga Festival**

al Galanias Hotel & Retreat

Via Belvedere, 2 - Bari Sardo (Nuoro)

da sabato 25 a domenica 26 ottobre 2025.

**Per informazioni e prenotazioni:**

T. +39 0782 29972

[felixhotels.it](http://felixhotels.it)

[galanias@felixhotels.it](mailto:galanias@felixhotels.it)



# PROGRAMMA

## SABATO 25 OTTOBRE 2025

Orario	Sala	Attività
15:00	SHALA 1	MONIQUE PROOSDIJ Sunny Mind Practice
	SHALA 2	LETIZIA ACCINELLI Nia
	OPEN SPACE	EMANUELA VANNUCCI Holistic Yoga Walking
17:00	SHALA 1	FRANCESCA ALBERTI E MIRKO ELIA Pratica fluida di Odaka Yoga a due voci
	SHALA 2	ROSARIA CASULA Fluire come l'acqua
	OPEN SPACE	NICOLAS BELTRAMO Saggezza animale, pratica spirituale
18:45	SHALA 1	DENISE PREVITALI Yin Yoga
	SHALA 2	EMANUELA VANNUCCI Pilates Balance, forza e armonia al tramonto
20:30		CENA
21:30		CONCERTO DI DAVIDE FRIELLO HANDPAN MUSIC
23:00	SHALA 1	DENISE PREVITALI Lettura e Meditazione

## DOMENICA 26 OTTOBRE 2025

Orario	Sala	Attività
07:00	SHALA 1	EMANUELA VANNUCCI Pilates Morning Flow, energia e centratura
	SHALA 2	DENISE PREVITALI Meditazione del mattino
Dalle 07:30		PRIMA COLAZIONE
09:30	OPEN SPACE	GIORGIO MULAS E DENISE PREVITALI Passeggiata con meditazione
11:30	SHALA 1	MIRKO ELIA ZEN WARRIOR - Forza interiore e calma mentale
	SHALA 2	LETIZIA ACCINELLI Nia
	OPEN SPACE	NICOLAS BELTRAMO Saggezza animale, pratica spirituale
13:30		PRANZO E SALUTI

## PREZZI

per persona

### SOLO ATTIVITÀ

€ 30 (1 giorno)

€ 50 (2 giorni)

### ATTIVITÀ + PASTI

€ 60 con pranzo

€ 100 con pranzo e  
cena

### PACCHETTO

€ 125 (camera doppia)

€ 200 (camera singola)

### Il pacchetto include:

Soggiorno in mezza pensione  
+ 1 pranzo + tutte le attività

Per informazioni e prenotazioni:

T. +39 0782 29972

felixhotels.it

galanias@felixhotels.it



# TEACHERS

Denise Previtali



Insegnante di yoga, mediatrice di conflitti e assistente sociale, promuove il benessere relazionale e psicofisico della persona attraverso empatia, condivisione e non giudizio. Ha approfondito alimentazione e trattamenti di riequilibrio psicofisico (Metodo Kousmine, Ayurveda) e prosegue con passione la formazione nello yoga, riconosciuta da European Yoga Federation e altre scuole internazionali.

Mirko Elia



Insegnante Yoga certificato RYT 760 e Zen Warrior Teacher, pratica e insegna dal 2017 lo stile Odaka Yoga, caratterizzato da fluidità e ispirato al moto delle onde, unendo tradizione e innovazione. Conduce percorsi individuali e di gruppo, sia in studio che all'aperto, collaborando con hotel, resort ed eventi. È inoltre Operatore Professionale Shiatsu e Operatore Olistico.

Nicolas Beltramo



Coach spirituale e mentore, è creatore di Asterisco, una newsletter settimanale che offre una prospettiva diversa in un mondo accelerato. Dopo oltre dieci anni di esperienza nel design e cinque nel coaching, accompagna studenti e adulti in percorsi di trasformazione personale, integrando creatività, saggezza ancestrale e strumenti di coaching. Organizza programmi e workshop in presenza e online, e da più di tre anni vive a Bari Sardo, dove coltiva la sua connessione con il mare e con la comunità locale.

Francesca Alberti



Insegnante di Odaka Yoga RYT 250+ e Yoga Prenatale dal 2021, svolge la sua attività in studio con percorsi individuali e in piccoli gruppi. È anche Naturopata, Riflessologa plantare e Floriterapeuta. Nello yoga privilegia la fluidità, la flessibilità e la presenza, elementi che caratterizzano la sua pratica e il suo insegnamento.

Emanuela Vannucci



Istruttrice di Pilates Matwork e con piccoli attrezzi, ha iniziato la sua formazione a Cagliari ed è in costante aggiornamento. Da cinque anni coltiva la passione per il metodo Pilates, che sviluppa il corpo in modo armonico, corregge le posture scorrette e rafforza corpo e mente. Nelle sue lezioni trasmette gli otto principi tradizionali della disciplina per favorire un benessere completo, fisico e interiore.

Letizia Accinelli



Insegnante di Nia con cintura nera di secondo grado e formatrice internazionale, pratica e insegna da 23 anni. Dal 2011 è l'unica formatrice italiana riconosciuta a livello internazionale. Dopo aver iniziato in Germania e completato la formazione con i fondatori della disciplina negli Stati Uniti, ha portato Nia in Italia nel 2005, ottenendo due riconoscimenti come "Trainer of the Year" (2014 e 2019).

Monique Proosdij



Insegnante e coach Bodymind, da anni accompagna le persone in un percorso di consapevolezza, forza interiore e benessere. Integra movimento consapevole, forza fisica e rilassamento, alternando pratiche yang e yin. È specializzata nel supportare la trasformazione delle ferite emotive in risorse interiori.

Rosaria Casula



Pratica yoga da 28 anni. Nel 2014 ha iniziato la formazione con EFOA International University, conseguendo nel 2019 il Master 3° livello. Ha approfondito la ginnastica posturale e si è specializzata nello yoga somatico, che adatta la pratica ai cambiamenti del corpo. Segue inoltre l'arte terapia somatica e continua ad aggiornarsi con corsi e seminari, tra cui un recente percorso di tantra per la donna.

Giorgio Mulas\*



\*GUIDA NATURALISTICA AMBIENTALE Nato a Cagliari nel 1973, sono guida escursionistica ambientale con una formazione in biologia ed ecologia. Dal 2013 vivo in Ogliastra, dove accompagno gli ospiti alla scoperta dei luoghi più autentici e nascosti della Sardegna. Socio LAGAP e fondatore del CLUB MY OGLIASTRA, promuovo il turismo sostenibile e responsabile.