



Gymnea Yoga Retreat



★★★★  
GALANIAS  
HOTEL - BARI SARDO



**Lorenzo Garniga**



**2 - 7 luglio 2024**



**Eur 1495**  
**(a persona)**

## Il Ritiro

La magia di quest'isola ha tutti gli ingredienti giusti per farci vivere un'esperienza indimenticabile. Alterneremo le nostre pratiche quotidiane di yoga nella meravigliosa "shala" dell'Hotel Galanias, con sessioni in riva al mare, passeggiate nella natura e momenti di puro relax. Alterneremo pratiche di Hatha yoga, Nidra, Yin e meditazioni e momenti di condivisione. Tra il profumo del mirto, la brezza marina ed il silenzio della natura incontaminata vivremo un'esperienza di profondo rinnovamento e benessere.

## Il Programma

**2 luglio:** arrivo in hotel.

**3 luglio:** tempo libero, pratica pomeridiana.

**4-8 luglio:** pratica del mattino, tempo libero; pratica pomeridiana.

**9 luglio:** pratica yoga e saluti.

## I Prezzi

### Camera doppia - Euro 1495 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 2230 a persona

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