

Ritiri Yoga 2025

2025 Yoga Retreats



★★★★

GALANIAS

HOTEL - BARI SARDO



€ 1.565 a persona

PILATES & HOLISTIC YOGA WALKING WELLNESS WEEK



Emanuela Vannucci

Il Ritiro

Risveglio muscolare con Pilates e Yoga nella natura. Ogni mattina inizia con una lezione rigenerante di Pilates a corpo libero (60 minuti), pensata per attivare i muscoli con fluidità e ritrovare il piacere del movimento naturale. Ogni sessione ha un tema specifico, per favorire consapevolezza e armonia corporea.

La domenica, vivi l'esperienza dell'Holistic Yoga Walking: camminata consapevole nella natura, con semplici posture yoga e tecniche di respirazione per energia, equilibrio e benessere.

Il Programma

31 luglio: arrivo in hotel e pratica pilates
2-5 agosto: risveglio muscolare
3 agosto: Holistic Yoga Walking
7 agosto: risveglio muscolare e partenza

Prezzi a persona

Camera doppia - € 1565 a persona

Include: programma Pilates & Holistic Yoga Walking, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale.

Camera doppia uso singola - € 2300 a persona

Include: programma Pilates & Holistic Yoga Walking, sistemazione in Camera doppia, trattamento di mezza pensione, utilizzo materiale.

The Retreat

Muscle Awakening with Pilates and Yoga in Nature. Start your day with a revitalizing 60-minute Pilates class designed to gently awaken your muscles and rediscover the joy of natural movement. Each session is themed to promote body awareness and inner balance.

On Sundays, experience Holistic Yoga Walking: a mindful walk in nature combined with simple yoga postures and breathing techniques to boost energy, balance, and overall well-being.

The Schedule

*July 31: arrival at the hotel and Pilates practice
August 2-5: muscle awakening sessions
August 3: Holistic Yoga Walking
August 7: muscle awakening and departure*

Price per person

Double Room - € 1565 per person

Includes: Pilates & Holistic Yoga Walking program, accommodation in a double room, half board, use of equipment.

Double Room for Single Use - € 2300 per person

Includes: Pilates & Holistic Yoga Walking program, accommodation in a double room for single use, half board, use of equipment.