



Yoga, Mare e Passeggiate

FELIX  
HOTELS

★★★★  
GALANIAS  
HOTEL - BARI SARDO



**Lorena Yoko Trabucco**



**24 - 31 agosto 2024**



**Eur 1370**  
**(a persona)**

## Il Ritiro

La regione della Sardegna che ci ospiterà è chiamata Ogliastra, nella costa centro orientale, molto conosciuta per essere un posto per gli amanti della natura, del mare e della montagna. Ideale per chi ha piacere di concedersi un riposo rigenerante tra calme giornate al mare, yoga, mindfulness, passeggiate mozzafiato in montagna e nei siti archeologici alla scoperta di antichi luoghi sacri. È una destinazione ancora incontaminata e selvaggia dove è possibile trovare spiagge quasi deserte anche ad agosto! In questa terra bellissima e selvaggia, tra mare e monti, praticheremo attività che ci aiuteranno a sintonizzarci in una dimensione di pace, armonia e gioia, senza rinunciare al divertimento!

## Il Programma

**24 agosto:** arrivo in hotel e pratica mindfulness.

**25 agosto:** pratica del mattino, tempo libero, pratica mindfulness.

**26 agosto:** pratica del mattino, tempo libero; nel pomeriggio escursione al Parco Archeologico del Bosco Selene con visita guidata e pratica mindfulness.

**27 agosto:** Trekking yoga a Pedra Stampada all'alba, tempo libero, meditazione.

**28 agosto:** yoga all'alba, tempo libero, Laboratorio di Cucina dei Centenari (facoltativo, € 30 a persona, minimo 10 persone), pratica mindfulness.

**29 agosto:** pratica del mattino, tempo libero; dopo cena escursione al Tacco di Perda 'e Liana con meditazione.

**30 agosto:** pratica del mattino, tempo libero, pratica mindfulness al nuraghe Sellersu al tramonto.

**31 agosto:** pratica yoga e saluti.

## I Prezzi

**Camera doppia - Euro 1370 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 2105 a persona**

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