



Glamping Sant'Antioco

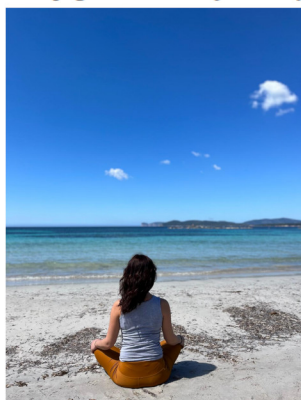
Vacanza Yoga – Yoga retreat

dove: sulla bellissima isola di Sant'Antioco, costa sud occidentale della Sardegna, facilmente raggiungibile dall'aeroporto di Cagliari, al glamping Erbe Matte, con una meravigliosa vista sul mare (e sul cielo stellato la notte)

quando: per tutto il mese di maggio e fino al 2 giugno, settimane yoga tutto compreso chi può partecipare: tutt*, sia chi si voglia avvicinare alla pratica yoga, sia chi ha già esperienza di questa pratica millenaria, singolarmente o in coppia

sistemazioni: è possibile scegliere fra le camere tradizionali e l'esperienza glamping nelle cupole geodetiche o nelle safari lodge, bagno privato in ogni sistemazione

prezzi: a partire da 590 € a persona per una settimana, in camera doppia o tripla; per gli accompagnatori che non praticano yoga la quota è di 350 €



Compreso nel prezzo:

- pernottamento come sopra; con un sovrapprezzo è possibile avere una sistemazione individuale
- colazione/brunch per tutti, ogni mattina, anche per gli accompagnatori, opzioni vegane/vegetariane, cibo sano, autentico, a km zero; comunicateci eventuali intolleranze o allergie per tempo, grazie
- una cena conviviale (anche per gli accompagnatori) per conoscerci, stringere nuove amicizie
- escursione guidata nella magia di un sito nuragico, alla scoperta dei riti delle acque sacre, dove potrete ascoltare il tempo sussurrare al vostro cuore (anche per gli accompagnatori)
- escursione alla scoperta e raccolta delle erbe officinali spontanee o che coltiviamo qui, e loro utilizzo, guidati da una naturopata: un approccio olistico a idrolati, olii essenziali, oleoliti, unguenti...
- biancheria, da letto e da bagno per tutti, più tappetini, cuscini e coperte per chi pratica yoga
- posteggio, wifi, uso aree comuni, fra cui le cucine, per tutti
- pulizia/sanificazione iniziale e finale delle camere/cupole/tende

Pratiche incluse nel prezzo con tre insegnanti per diverse pratiche yoga:

- 6 lezioni di gruppo: Vinyasa yoga è una pratica dinamica e creativa, ogni sequenza prevede la coordinazione di respiro e movimento in modo da "sentire" il corpo aumentando il battito cardiaco, portando la fluidità dell'acqua nel movimento del nostro corpo e l'apertura della mente. In base ai diversi momenti della giornata può essere stimolante, calmante, dare maggiore focus ai praticanti.
- una lezione di gruppo di power yoga: per chi ama un allenamento più intenso, una forma dinamica e vigorosa che si concentra sull'aspetto fisico dell'esercizio, incorporando meditazione e respirazione, consapevolezza e connessione mente-corpo. Scopriremo come chiedere di più a noi stessi, eliminando stress e tensioni e concentrandoci sul qui e ora.
- una seduta di mindfulness meditation in gruppo, per sostare con gentilezza nel qui e ora del respiro, risintonizzarci con ciò che in noi e nelle relazioni ci dà gioia e ciò che richiede cura, affidandoci alla creatività della natura che ci orienta al benessere
- un bagno sonoro di gruppo con le vibrazioni delle campane tibetane: ci porteranno in un viaggio interiore ricco di emozioni e sensazioni. Il nostro corpo sarà avvolto, accarezzato e attraversato dal suono e dalle vibrazioni di questi fantastici strumenti ancestrali e da altri strumenti armonici che ci permetteranno di ritrovare equilibrio e riarmonizzare corpo e mente.
- un massaggio rilassante per riscoprire il nostro corpo e concederci qualche sana coccola
- routine yogica: codici etici ed "autocura", incentrata su consapevolezza, respiro, alimentazione



Nella nostra vacanza yoga saremo guidat* da tre istruttrici, che si alterneranno nelle lezioni, Alice, Silvia, Valentina. Gianna ci intratterrà invece con le campane tibetane, e Marcella si occuperà delle nostre lezioni di naturopatia e dei massaggi. Lucio sovrintende alla seduta di mindfulness. Lisa è la nostra guida per le escursioni. Dora si occupa delle colazioni e coordina lo staff.

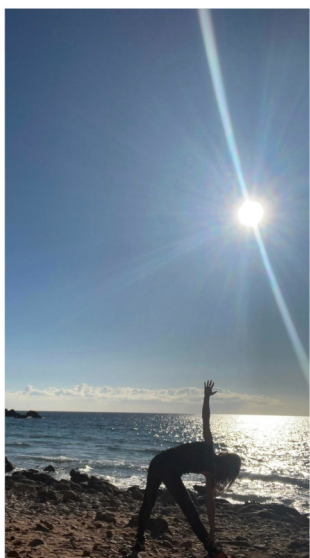
Bagni di sole e di mare, aria buona, tramonti magici, albe incantevoli, paesaggi da sogno e cieli stellati gratis per tutti!

Pratiche yoga extra, o altre esperienze, per chi lo desidera, a pagamento:

- 12/5 – nella notte di luna piena, energia yoga maschile e femminile per coppie
- sessioni individuali di yoga, o mindfulness, o bagni sonori, anche di coppia
- laboratorio di tinture vegetali per il gruppo
- visite e degustazioni in cantina, per assaggiare i corposi vini locali
- altre escursioni a piedi, in bicicletta, cavallo, quad, fuoristrada
- gite in barca a motore o a vela e in gommone
- pratica di sport in mare e nel vento: kayak, sup, windsurf, wingfoil, kitesurf, immersioni e snorkeling, birdwatching in laguna...
- visita ai musei (archeologico, etnografico, bisso), al tophet, necropoli, villaggio ipogeo, basilica e catacombe, forte sabaudo...

E' escluso il viaggio per Sant'Antioco e l'imposta di soggiorno, 1 € al giorno a persona

- Ci sono molti voli low cost, da tutte le principali città italiane per Cagliari Elmas. Direttamente dall'aeroporto c'è un treno (costo 4,90€) che vi porta a Carbonia Serbariu: lì vi veniamo a prendere noi
- Potete noleggiare un'auto in loco per muovervi più liberamente: 30 € al giorno, o 10 € a persona se volete utilizzare la formula "car sharing"
- Per chi desidera venire in traghetto con la propria auto, abbiamo convenzioni per sconti dal 5 al 15% sui prezzi Moby, Tirrenia, Grimaldi: chiedeteci il codice sconto!



Eventi in maggio:

- dal 3 al 5 maggio 666° Festa di Sant'Antioco martire, Sa Festa Manna, con processione folkloristica, traccas, cavalieri e amazzoni, concerti, fuochi d'artificio in laguna, uno degli eventi più attesi sull'isola
- date da definirsi in maggio: Monumenti aperti, visita gratuita a tutti i luoghi storici più importanti
- dal 30 maggio al 2 giugno un grande evento gastronomico, il Girotonno, nella vicina isola di San Pietro, chef internazionali, manifestazioni, concerti

Portare con sé:

- abbigliamento comodo per le pratiche yoga
- costume da bagno, cappellino, occhiali da sole, crema solare
- calzature comode, un paio chiuse per le escursioni, calze, un paio di pantaloni lunghi
- uno zainetto e una borraccia per l'acqua
- una giacchetta per il fresco la sera
- per chi ama leggere: troverete qui una biblioteca "in progress", a cui potete contribuire "scambiando" il libro che state leggendo con uno che trovate qui
- leggerezza, simpatia, spirito positivo, empatia, un grande sorriso e desiderio di condivisione

Prenotazione necessaria, POSTI LIMITATI, 30% da pagare all'atto della prenotazione, il saldo qui con le modalità che desiderate: bonifico, carta di credito, contanti; tassa di soggiorno solo in contanti. Grazie!

VI ASPETTIAMO!

Namastè

