



YOGA E BENESSERE IN SICILIA

Immersi nella natura con lo sguardo su due mari

dall' 1 al 6 settembre 2019

l'evento

Circondati da mandorli, ulivi e carrubi, potrete trascorrere giornate piacevoli praticando yoga, meditazione e ricevendo massaggi. Ad accoglierci un tipico caseggiato siciliano sulle colline della Noto barocca, all'incrocio tra due mari, immersi nell'atmosfera magica di un luogo in cui il tempo sembrerà fermarsi.

Il posto è l'ideale per un perfetto relax e punto strategico per le visite culturali. Nel tempo libero potrete rimanere in piscina, oppure rilassarvi immersi nella pace della natura intorno. Potrete visitare siti patrimonio dell'Unesco come Noto e Modica, spiagge come la riserva di Vendicari, San Lorenzo e tanto altro ancora!

La cena sarà cucinata con cibi naturali e dove sarà possibile utilizzeremo ingredienti a km 0, il tutto in un clima di condivisione.

La sera un tappeto di stelle sarà a vostra completa disposizione.

per chi

Per chi ha voglia di rallentare, per chi ha voglia di immergersi nella natura, per chi vuole avvicinarsi allo yoga, alla meditazione e per chi già pratica, per chi vuole percepire se stesso e il ritmo naturale delle cose. Per chi ha voglia di stare bene con semplicità.

Una vacanza dove corpo mente e spirito potranno sentirsi in equilibrio.



Yoga

Pratica quotidiana



Meditazione

pranayama e tecniche di rilassamento



Massaggi

Shiatsu, tradizionale thai e massaggi olistici



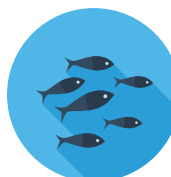
Cibo

Cucina naturale



Natura

a 360°



Mare

Orizzonte con vista



Relax

Totale

Benessere come stile di vita



yoga e meditazione

Natalia Mi avvicino allo yoga nel 2009, frequentando la scuola "Yoga le Vie" di Bologna. Nel 2016 mi diplomò in India, presso uno dei centri internazionali Sivananda Yoga e Vedanta. Ho ampliato la mia formazione con un corso di Yoga adattato alle problematiche della colonna e altri corsi specialistici sia in Italia che all'estero. La mia formazione e la mia pratica sono in continua evoluzione. L'amore per la vita semplice e la natura mi hanno riportato a casa, in Sicilia, dove insegno yoga e meditazione agli adulti e ai bambini.



shiatsu e massaggi

Roberta Il mio percorso inizia con lo shiatsu, mi sono diplomata all'accademia Shiatsu Do. Incuriosita dalla profonda cultura del massaggio orientale, ne ho studiato le tecniche nel paese d'origine, in Thailandia e a Bali. Ho lavorato presso Spa dell'Alto Adige. Ho appena terminato la formazione come insegnante di yoga presso la scuola Samadhi di Firenze. Unisco la mia passione per la cucina e la pittura alla continua ricerca di benessere. Attualmente vivo e lavoro in provincia di Bologna.



mare e cultura

Presso la struttura è possibile organizzare uscite in barca, escursioni nelle cave della val di Noto e avere tutte le informazioni per itinerari di mare, naturalistici, culturali ed enogastronomici.

Info e programma

domenica 1 settembre - arrivo

- 16.00 merenda di benvenuto
- 18.00 pratica Yoga
- 20.30 cena

lun-mar-mer-gio

- 8.15 pratica Yoga
- 9,45 colazione
- massaggi e tempo libero
- 18.00 pratiche di benessere
- 20.30 cena

venerdì 6 settembre - partenza

- 8.15 pratica Yoga
- 9,45 colazione
- 13.00 check out

Costi

doppia euro 650

tripla euro 620

quadrupla euro 600

la quota comprende

- 5 lezioni yoga di 1 ora e mezza
- 1 massaggio a scelta di 50 min.
- 5 pratiche di benessere di 1 ora e mezza circa
- 5 colazioni
- 5 cene

Dove

Contrada Carcicera - Noto (SR)

Info

Natalia 348 5633471

sohamyogaebenessere@gmail.com

Roberta 320 2517861

roberta@orientandomi.it

dettagli (iscrizione entro il 31 luglio)

evento www.orientandomi.it/vacanze-benessere/yogainsicilia

facebook www.facebook.com/sohamyogaebenessere

struttura www.zammarra.it