



# VACANZA "YOGA & MARE" A FILICUDI ISOLE EOLIE

SOGGIORNI SETTIMANALI ESTIVI CON CORSO DI YOGA



## I PREZZI

### CORSO "YOGA & MARE"

Cinque lezioni di yoga al mattino di due ore ciascuna; tre lezioni di yoga al pomeriggio di un'ora e mezza ciascuna; un'escursione in barca con Filicudi Wildlife Conservation; una passeggiata accompagnata: **200 euro a persona** + 10 euro per quota associativa e assicurazione.

### OSPITALITÀ

Alloggio in camera doppia o quadrupla e due pasti al giorno: **290 euro a persona** per sei notti. Contributo biancheria per il letto: 10 euro a persona a settimana.

I prezzi sopra indicati non includono: il viaggio, i trasferimenti sull'isola (necessari all'arrivo e alla partenza); vino e bevande alcoliche; pranzi e spuntini durante la giornata.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI :

**Valentina Rossi** - 335 5242982 - [info@yogafilicudi.it](mailto:info@yogafilicudi.it)  
[www.yogafilicudi.it](http://www.yogafilicudi.it)

## IL LUOGO

**Filicudi** è una delle **sette isole Eolie**, arcipelago di origine vulcanica a nord della costa siciliana, "**Patrimonio dell'Umanità**" per Unesco. Il mare trasparente, i tramonti, le spiagge di ciottoli e scogli la rendono un paradiso per chi ama la natura incontaminata e la tranquillità. È il luogo ideale per lo **yoga** e per la ricerca di **benessere** fisico e mentale.

## IL CORSO DI YOGA

Si pratica **Hatha Yoga**, lo yoga tradizionale del corpo. Il corso è aperto a un massimo di dieci praticanti di ogni livello e età. È guidato da Valentina Rossi, formatasi alla scuola Vistara di Milano. Il piccolo gruppo consente un insegnamento personalizzato. Ogni praticante dispone dell'attrezzatura completa per lo yoga: tappetini, cinture, blocchi, coperte, bolster, sedie. Una settimana è dedicata allo **Iyengar® Yoga** e una al **Thai Yoga**, sotto la guida di insegnanti certificati. La pratica si svolge **all'aria aperta**, a contatto con i suoni e i profumi della natura: al mattino, dalle sette alle nove, nel patio coperto, al riparo dal calore estivo. Alla sera sul grande terrazzo dove la vista è sul verde della campagna e sull'azzurro del mare, in armonia con la luce solare progressivamente calante.

## OLTRE LO YOGA

L'atmosfera è intima e familiare. Nel tempo libero si può godere in autonomia del **mare limpido e caldo**, camminare nella **natura aspra e selvaggia** dell'isola, riposare al fresco in casa.

Sono previste: una gita in barca con Monica Blasi, direttrice del centro di ricerca **Filicudi Wildlife Conservation**; una passeggiata serale per vedere lo spettacolare tramonto su Alicudi.

## LA CASA

Si alloggia e si pratica **Yoga** presso casa Rossi, in località Liscio. L'abitazione si sviluppa su due piani e comprende: tre stanze a due letti; una stanza a quattro letti soppalcata; una cucina molto grande; quattro bagni; un grande terrazzo coperto; un terrazzo panoramico scoperto; il giardino piantumato. Abbiamo un nuovo spazio yoga coperto e un giardino meditativo.

L'esposizione è a est con vista sull'arcipelago. La casa è ombreggiata e fresca nelle ore pomeridiane.



## I PASTI

Dopo la pratica del mattino: **brunch** a base di tè, caffè, orzo, latte vaccino, latte di riso, di soia o di mandorle, yogurt, cereali e muesli, pane rustico cotto nel forno a legna, marmellate fatte in casa, frutta fresca, ricotta e formaggi locali. Dopo la pratica della sera: **quattro cene al ristorante** con menu tipico eoliano; **due cene a casa** con cucina mediterranea. Gli ospiti potranno organizzarsi per consumare i pranzi non inclusi nella proposta presso i bar e ristoranti del Porto o a Pecorini mare.

## IL VIAGGIO

**Da Palermo:** circa due ore e mezzo di aliscafo (*Liberty Lines*). Partenza ogni giorno alle 13:50. Dall'aeroporto si arriva agli imbarchi con un autobus in circa quaranta minuti.

**Da Milazzo:** circa due ore e venti minuti di aliscafo (*Liberty Lines*). Tutti i giorni partenze alle 15:10, alle 6:30 e alle ore 8:30. Dall'aeroporto di Catania un'ora e mezzo in taxi o in autobus (*Giuntabus*).

**Da Reggio Calabria:** partenza ogni giorno per Lipari alle ore 13,40 (*Liberty Lines*), cambio a Santa Marina di Salina (*Siremar*) e arrivo a Filicudi alle 17,30.