



VACANZA “YOGA & NATURA” A FILICUDI, ISOLE EOLIE

SOGGIORNI SETTIMANALI ESTIVI CON CORSO DI YOGA

IL LUOGO

Filicudi è una delle **sette isole Eolie**, arcipelago di origine vulcanica a nord della costa della Sicilia, proclamato dall’Unesco “**Patrimonio dell’Umanità**”. La trasparenza del suo mare e dei suoi fondali, le tinte dei tramonti, le poche spiagge di ciottoli e scogli la rendono **selvaggia e affascinante** per gli amanti della natura incontaminata e della tranquillità. Un posto ideale per la pratica dello **yoga** e della ricerca di **benessere fisico e mentale**.

IL CORSO YOGA

Lo stile di yoga praticato è **Hatha Yoga**, lo yoga tradizionale del corpo, praticato con l’utilizzo di supporti e attrezzi per facilitare la corretta esecuzione e il mantenimento delle posizioni. Le lezioni, aperte a un massimo di 12 praticanti di ogni livello e età, saranno guidate da Valentina Rossi, Valentino Prina e Loredana Bugatti (*Thai Yoga*) diplomati alla scuola *Vistara* di Milano diretta da Beatrice Calcagno. Il piccolo numero di partecipanti consentirà un insegnamento mirato e personalizzato. È a disposizione di ogni praticante l’attrezzatura completa per lo yoga: tappetini, cinture, blocchi, coperte, bolster, sedie.

In due settimane specifiche lo yoga sarà affiancato a incontri di “Giardinaggio interiore” e di “Do In”.

Al mattino si pratica dalle 7 alle 9, nel patio coperto al riparo dal calore estivo. La pratica si svolge all’aria aperta, a contatto con i suoni e i profumi della natura circostante. Alla sera si farà Yoga sul grande terrazzo panoramico circondati dal verde della campagna e dall’azzurro del mare, in armonia con la luce solare progressivamente calante.



OLTRE LO YOGA

L'atmosfera è intima e familiare. Durante il tempo libero potrete godere in autonomia del mare limpido e caldo, camminare per l'isola immersi in una natura aspra e selvaggia, riposare al fresco della casa. È prevista una escursione al mattino in cima all'isola e 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 tre letti; un ampio soppalco uso singolo; una cucina molto grande; quattro bagni (di cui uno con accesso dal terrazzo); un grande terrazzo coperto; un terrazzo panoramico scoperto; uno spazio yoga esterno (coperto); giardino piantumato e nuovo giardino meditativo. Distanza dal mare: tre km su strada asfaltata; venti minuti a piedi per stradelli. Esposizione a est con vista sulle Eolie (tranne Alicudi). 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 soya 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 eoliane; due cene a casa con cucina mediterranea; una cena libera.

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 2 ore e mezzo di aliscafo con la compagnia Liberty Lines. Una sola corsa al giorno con partenza alle 13:50 e arrivo alle 16:20. Il porto di Palermo si raggiunge con un autobus di linea che parte dall'aeroporto ogni trenta minuti; tempo di percorrenza circa quaranta minuti.

Da Milazzo: circa 2 ore e venti minuti di aliscafo con la compagnia Liberty Lines. Tutti i giorni partenza da Milazzo ore 15,10 arrivo a Filicudi ore 17,30 oppure partenza alle 6:30 e alle ore 8:30. Milazzo si raggiunge dall'aeroporto di Catania in un'ora e mezzo, con un taxi collettivo al oppure con il servizio pubblico Giuntabus.

Da Reggio Calabria: con la compagnia Liberty Lines partenza da Reggio Calabria alle ore 13,40, cambio a Santa Marina di Salina e arrivo a Filicudi alle 17,30.

I PREZZI

Ospitalità

Alloggio in camera doppia o tripla o soppalco singolo,
6 colazioni/brunch; 6 cene (come descritto):

390 a persona per 7 notti (inclusa biancheria letto e bagno)

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

Possibilità di sistemazione in miniappartamento nelle immediate vicinanze con pagamento di un supplemento: 15 € a notte a persona per uso in coppia; 30 € a notte per uso singolo. Miniappartamenti composti da letto matrimoniale, bagno, cucina, e patio privato. Biancheria e pulizie incluse nel prezzo.





Corso “Yoga & Natura”:

4 lezioni di yoga al mattino di 2 ore ciascuna;
4 lezioni di yoga al pomeriggio di un’ora e mezza ciascuna;
1 escursione accompagnata al mattino;
1 passeggiata accompagnata al pomeriggio
al prezzo di 200 euro a persona + 10 euro per quota associativa.

Corso “Yoga & Giardinaggio interiore” / “Yoga e Do In”

4 lezioni di yoga al mattino di 2 ore ciascuna;
2 lezioni di yoga al pomeriggio di un’ora e mezza ciascuna;
3 incontri di Giardinaggio interiore / 3 lezioni di Do In di 2 ore, al pomeriggio
1 escursione accompagnata al mattino;
al prezzo di 200 euro a persona + 10 euro per quota associativa.



Per maggiori informazioni e prenotazioni contattare
Valentina Rossi:
Cell.: 335 5242982
Email: info@yogafilicudi.it
www.yogafilicudi.it