



SOGGIORNI SETTIMANALI
CON CORSO DI YOGA
ESTATE 2019



VACANZE YOGA&MARE A FILICUDI

Filicudi è una delle isole Eolie, ancora selvaggia e incontaminata, luogo ideale per chi ama la natura e il silenzio, rilassarsi e fare yoga. L'Associazione Yoga Feeling organizza durante l'estate settimane di **Yoga&Mare** e **Yoga&Apnea** a Filicudi. I partecipanti possono soggiornare in una **dimora tipica eoliana**, ristrutturata con cura e circondata da un grande giardino, praticare al mattino nello spazio yoga ombreggiato, alla sera fare **yoga sul terrazzo**, con una splendida vista sul mare, l'arcipelago e la costa siciliana. Nelle ore centrali della giornata si fa ciò che si desidera: nuotare nel mare trasparente, camminare alla scoperta dell'isola, **riposare**.



NOVITÀ: YOGA&APNEA

Questo programma si rivolge ad apneisti e appassionati di apnea che abbiano già esperienza di apnea in mare e muniti dell'attrezzatura minima necessaria. La pratica yoga del mattino di circa un'ora e mezza è dedicata alla preparazione all'attività in acqua, utilizzando tecniche di Pranayama, rilassamento profondo e meditazione. Lo yoga della sera è orientato al recupero energetico e alla distensione muscolare. L'attività in mare, di **circa tre ore ogni mattina**, è condotta da un **istruttore qualificato**, che accompagnerà gli apneisti nei punti di immersione più interessanti.

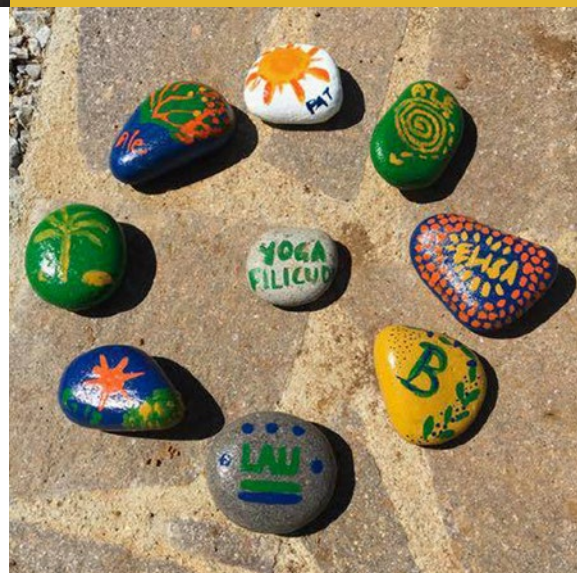


LO YOGA

A Filicudi si pratica **Hatha Yoga**, lo stile più antico che pone attenzione al respiro e alle sensazioni del corpo mentre si eseguono allungamenti, flessioni, estensioni, torsioni e posizioni di equilibrio, alcuni semplici Pranayama e momenti di meditazione. Le lezioni sono riservate a **12 praticanti** per consentire un insegnamento personalizzato, anche attraverso l'uso di supporti: cinture, blocchi, coperte, sedie. Questo materiale e i tappetini sono disponibili per tutti i partecipanti. Le lezioni sono di **due ore al mattino** e di **un'ora e mezzo la sera**. Si pratica con abiti comodi e leggeri, a piedi nudi, all'aria aperta, a contatto con i suoni e i profumi della natura circostante.

LA CASA

Gli ospiti alloggiano e praticano yoga presso Casa Rossi, in **località Liscio**. Tipica architettura eoliana, con i suoi tetti orizzontali, le ampie terrazze coperte, i muretti in pietra e le grandi colonne, l'abitazione si sviluppa su due piani e comprende **tre stanze a due letti, una stanza a tre letti** più soppalco, quattro bagni. **Grandi spazi esterni** verdi completano la struttura. Il mare è a venti minuti a piedi per stradelli o tre chilometri su asfalto. **Esposta a est con vista sulle Eolie**, la casa è ombreggiata e fresca nelle ore pomeridiane.





YOGA&MARE:

215 euro a persona per 6 giorni

15 giugno - 21 giugno

13 luglio - 19 luglio

20 luglio - 26 luglio

24 agosto - 30 agosto

YOGA&APNEA:

350 euro a persona per 6 giorni

6 luglio - 12 luglio

7 settembre - 13 settembre

OSPITALITÀ:

360 euro a persona per 6 notti

INFO E PRENOTAZIONI:

E-mail: info@yogafilicudi.it

Sito: www.yogafilicudi.it

Valentina Rossi - 335 5242 982