



YOGA & MARE
ESTATE 2020



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**. 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**.



IL VIAGGIO

La nostra proposta prevede turni con arrivo il mercoledì mattina e partenza il lunedì in giornata. Vi suggeriamo pertanto di organizzare il vostro viaggio di andata via nave notturna da **Napoli** con pernottamento in cabina oppure via Milazzo con pernottamento a **Lipari**, che è collegata a **Milazzo** con un aliscafo quasi ogni ora fino a tarda sera. È possibile partire anche da **Palermo** o da **Reggio Calabria**. Per la nave e tutti gli aliscafi è vivamente raccomandata la prenotazione.

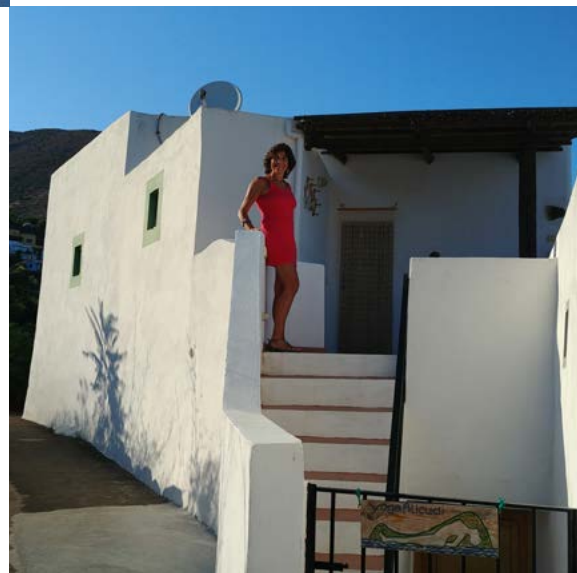


LO YOGA

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 **due stanze a due letti, due stanze a tre letti**, 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.





Yogaflitudi® è una proposta di vacanze yoga di **cinque giorni e cinque notti**. Su richiesta, è **possibile prolungare** il soggiorno di **una notte** all'arrivo e/o alla partenza.

DATE 2020:

mercoledì 24 giugno - lunedì 29 giugno
mercoledì 1 luglio - lunedì 6 luglio
mercoledì 15 luglio - lunedì 20 luglio
mercoledì 22 luglio - lunedì 27 luglio
sabato 22 agosto - giovedì 27 agosto

INFO E PRENOTAZIONI:

E-mail: info@yogaflitudi.it
Sito: www.yogaflitudi.it
Valentina Rossi - 335 5242 982

PREZZI 2020:

Corso "Yoga&Mare":

200 euro a persona per cinque giorni.
Include: 9 lezioni di yoga (5 al mattino, 4 al pomeriggio); 1 passeggiata al tramonto; 1 escursione in barca;
quota associativa 2020 Yoga Feeling a.s.d.

Ospitalità:

390 euro a persona in camera tripla;
440 euro a persona in camera doppia.
Include: sistemazione in camera doppia o tripla con bagno per 5 notti; 5 colazioni-brunch e 5 cene; biancheria letto e bagno; pulizie quotidiane.

Possibilità di sistemazione singola:
supplemento di 10 Euro a notte sulla tariffa camera doppia (solo in giugno e luglio e con disponibilità limitata).