



**YOGA & MARE
ESTATE 2021**



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 **vacanza yoga**. 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

In luglio vi proponiamo soggiorni con **arrivo il mattino del sabato e partenza il venerdì in mattinata**. 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.

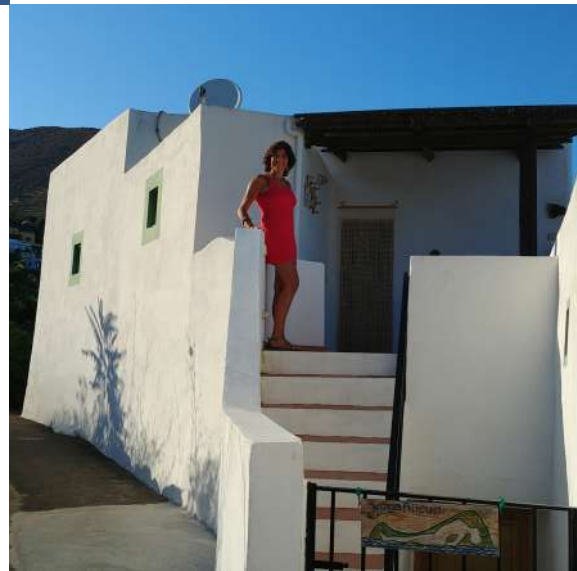


LO YOGA

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 durano una ora e mezza. 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. Il piano terra è riservato agli ospiti e comprende **una stanza matrimoniale, due stanze triple**, tre bagni, una cucina molto spaziosa. Grandi spazi esterni 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.





YogaFilicudi® è una proposta di **vacanza yoga di sei giorni e sei notti**, nell'isola di Filicudi, a casa dell'insegnante.

DATE 2021:

sabato 3 luglio - venerdì 9 luglio
sabato 10 luglio - venerdì 16 luglio
lunedì 23 agosto - domenica 29 agosto

INFO E PRENOTAZIONI:

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

PREZZI 2021:

La nostra proposta include:
10 lezioni di yoga (5 al mattino, 5 al pomeriggio); 1 passeggiata al tramonto;
quota associativa Yoga Feeling a.s.d.;
ospitalità in Casa Rossi, in camera doppia o tripla con bagno; colazione-brunch dopo la pratica del mattino; biancheria letto e bagno; telo mare; pulizie quotidiane.

In camera tripla: Euro 450 a persona
In camera doppia: Euro 510 a persona

Pranzi e cene non compresi nel pacchetto.
Possibilità di camera singola presso il Residence Gregory (1 minuto a piedi da Casa Rossi): prezzo su richiesta.