



YOGA & MARE



## 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

Vi proponiamo soggiorni settimanali con **arrivo il sabato mattina e partenza il venerdì mattina**. Vi suggeriamo 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 **Yogafilicudi®** 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 un'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 possono alloggiare presso Casa Rossi e Villa Liscio, in **Contrada Liscio**, tipici esempi di architettura eoliana, con i tetti orizzontali, ampie terrazze coperte, muretti in pietra e grandi colonne. Casa Rossi si sviluppa su due piani. Il piano terra è riservato agli ospiti e comprende **tre ampie camere, 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.

