



yogaflicudi



[yogaflicudi.it](http://yogaflicudi.it)

## VACANZE B&B & YOGA 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 propone durante l'estate esperienze 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 di minimo tre giorni, con data di arrivo e di partenza scelti da voi, secondo la disponibilità delle camere. 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.

Per informazioni: [www.yogafilicudi.it](http://www.yogafilicudi.it)



## 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. La lezione del mattino dura 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 **Residence Gregory**, 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 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 strada asfaltata. Esposta a est con **vista sulle Eolie**, la casa è ombreggiata e fresca nelle ore pomeridiane. Il Residence Gregory, adiacente a Casa Rossi, gode della stessa vista mozzafiato sull'arcipelago eoliano.

