



VACANZA "YOGA & MARE" A FILICUDI ISOLE EOLIE

SOGGIORNI
SETTIMANALI ESTIVI
CON CORSO DI YOGA



I PREZZI

Yoga: 200 € a persona + 10 € per quota associativa. Comprende:

Corso "Yoga & Mare" - 4 lezioni di yoga al mattino (2 ore) e 4 al pomeriggio (1 ora e mezza); un'escursione accompagnata al mattino; una passeggiata accompagnata al pomeriggio;

Corsi "Speciali" - 4 lezioni di yoga al mattino (2 ore) e 2 al pomeriggio (1 ora e mezza); 3 incontri di **Giardinaggio Interiore** o 3 lezioni di **Do In** di 2 ore al pomeriggio; un'escursione accompagnata al mattino.

Ospitalità: 390 € a persona per sette notti.

Alloggio in camera doppia o tripla o soppalco singolo, sei colazioni/brunch, sei cene.

Possibilità di sistemazione in **miniappartamento** nelle immediate vicinanze con pagamento di un supplemento: 15 € a notte a persona per uso in coppia; 30 € a notte per uso singolo.

Biancheria e pulizie incluse nel prezzo.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI :

Valentina Rossi - 335 5242982 - info@yogafilicudi.it
www.yogafilicudi.it

IL LUOGO

Filicudi è una delle **sette isole Eolie**, arcipelago di origine vulcanica a nord della costa della Sicilia, proclamato dall'Unesco "**Patrimonio dell'Umanità**". La trasparenza del suo mare, le tinte dei tramonti, le poche spiagge di ciottoli e gli scogli la rendono un luogo ideale chi ama la natura incontaminata e la tranquillità. **Selvaggia e affascinante**, Filicudi è perfetta per la pratica dello **yoga** per la ricerca di **benessere fisico e mentale**.

IL CORSO DI YOGA

Lo stile proposto è **Hatha Yoga**, lo yoga tradizionale del corpo, con l'aiuto di supporti e attrezzi.

Le lezioni sono aperte a un massimo di dodici persone per consentire una pratica personalizzata.

Gli insegnanti sono Valentina Rossi, Valentino Prina e Loredana Bugatti (**Thai Yoga**).

Novità 2018: a metà giugno settimana di "**Yoga & Giardinaggio interiore**"; a metà luglio settimana di "**Yoga & Do In**"; a fine agosto settimana dedicata a **Iyengar® Yoga** con Maria Concetta Pacetto. Si pratica all'aria aperta, immersi nei suoni e nei profumi della natura, circondati dal verde della campagna e dall'azzurro del mare. La mattina nel patio coperto, al riparo dal calore estivo; alla sera sul grande terrazzo panoramico.

OLTRE LO YOGA

L'atmosfera è intima e familiare.

Durante il tempo libero potrete godere in autonomia del **mare limpido e caldo**, camminare per l'isola immersi in una **natura aspra e selvaggia**, riposare al fresco della casa.

È prevista una escursione al mattino in cima all'isola e una passeggiata serale per vedere lo spettacolare tramonto su Alicudi.

LA CASA

Si alloggia e si pratica yoga presso casa Rossi, in località Liscio.

Esposta a est, ombreggiata e fresca, l'abitazione si sviluppa su due piani e offre: tre stanze a due letti; una stanza a tre letti; un ampio soppalco uso singolo; una cucina molto grande; quattro bagni; un grande **terrazzo coperto**; un **terrazzo panoramico**; uno **spazio yoga esterno**, coperto; un **giardino meditativo** e uno **spazio relax**. Dista dal mare tre km su strada asfaltata; venti minuti a piedi su stradelli.



I PASTI

Dopo la pratica del mattino: **brunch** a base di tè, caffè, orzo, latte vaccino, latte di riso, di soia, yogurt, cereali e muesli, pane rustico cotto nel forno a legna, marmellate fatte in casa, frutta fresca, frutta secca, ricotta e formaggi locali, olive, pomodori.

Dopo la pratica della sera: **quattro cene al ristorante con menu tipico eoliano; due cene a casa** con cucina mediterranea; una **cena libera**.

Gli ospiti potranno organizzarsi per consumare i pranzi non inclusi nella proposta presso i bar e ristoranti del Porto o a Pecorini mare.

IL VIAGGIO

Da Palermo: aliscafo *Liberty Lines*, circa 2 ore e 30. Unica partenza alle 13:50. Dall'aeroporto al porto con autobus o taxi in circa 40 minuti.

Da Milazzo: circa 2 ore e 20 min. di aliscafo *Liberty Lines*. Partenze alle 6:30, 8:30 e 15:10. Dall'aeroporto di Catania 1 ora e 40 in taxi (*Alibrando.net*) o in autobus (*Giuntabus*).

Da Reggio Calabria: aliscafo *Liberty Lines* alle 13:40, cambio a Salina e arrivo a Filicudi alle 17:30.

Da Napoli: ogni venerdì nave *Siremar* in partenza alle 20 e arrivo alle 9.

Da Roma e Napoli a Milazzo in pullman notturno: www.saisautolinee.it