

## **VACANZA YOGA IN SARDEGNA – ESTATE 2026**

**19 – 23 AGOSTO**

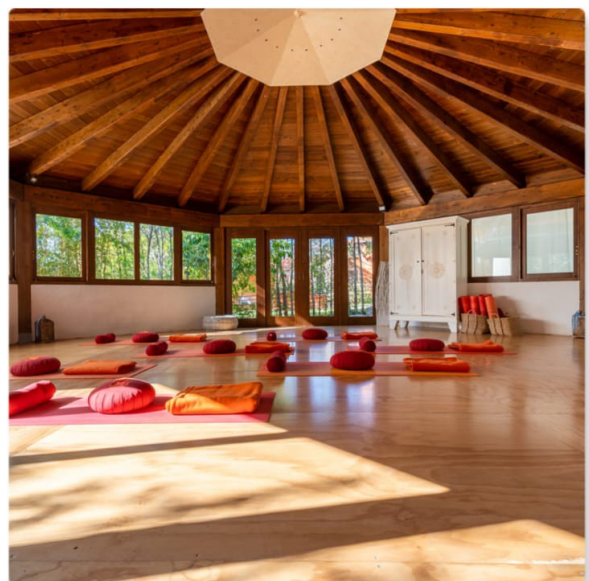
**nel prestigioso Hotel Galanias \*\*\*\* Bari Sardo (Ogliastra)**

*Mare, natura, relax e scoperta del sé in una delle zone più incontaminate della Sardegna, un Hotel circondato dal verde a due passi dal mare di Ogliastra per godere di tranquillità, riposo, tramonti mozzafiato e una meravigliosa piscina a due passi dal mare.*



Se vuoi che le vacanze non finiscano con il rientro a casa, ma che tu possa effettivamente riportare con te in città strumenti che ti possano aiutare nella vita di tutti i giorni, questa vacanza fa per te! Lo Yoga è la scienza dell'auto-realizzazione. Il suo scopo è aiutare gli esseri umani a diventare consapevoli della loro natura più profonda. Il processo yogico è un'ascesa nella gioia dello stato essenziale dell'essere umano.

Avrai modo di vivere in contatto con la natura, ma con tutti i comfort. La location di questo Yoga Retreat ha accesso diretto a una bella spiaggia selvaggia dove svolgeremo alcune pratiche dove il tuo respiro si rigenererà con meditazione, pranayama (tecniche di respirazione), camminata contemplativa, attività di gruppo creative per la crescita personale, preparando il corpo e la mente a vivere giornate indimenticabili di gioiosa armonia. All'interno dell'Hotel avremo a disposizione una sala Yoga esagonale in legno molto armoniosa e completamente attrezzata per le pratiche più intense.



Mare, natura, relax e scoperta del sé nella costa centro-orientale della Sardegna: al Galanias Hotel&Retreat posizionato in una delle zone più belle della regione sarda, area marina protetta e definita dall'Unione Europea "Destinazione turistica d'eccellenza"

L'Hotel si trova su una collina vista mare, la zona è delimitata da una pineta e presenta lunghi tratti di spiaggia, raggiungibili in soli 5 minuti a piedi, dove si alternano sottile sabbia bianca, grani grossi dorati e ciottoli levigati dall'acqua marina. Un luogo dove rilassarsi, fare lunghe passeggiate sulla spiaggia, tonificare le gambe camminando nell'acqua o fare snorkeling nel fondale roccioso che circonda il promontorio della Torre di Bari, omonima torre del XVI secolo.

Nella quiete della natura, circondati da suggestivi panorami, potrai vivere un'esperienza di totale relax con lo Yoga per goderti le lunghissime e bianche spiagge e il mare cristallino dell'Ogliastra senza dimenticarti la tua crescita personale. Tutte le mattine potrai partecipare alle lezioni di Yoga e nel pomeriggio ricaricarti con le sedute di rilassamento, pranayama e meditazione. Ti proporremo inoltre escursioni, trattamento cranio-sacrale, visite ad altre spiagge e varie attività ma se preferisci riposarti o dedicarti ad altro sarai libera di scegliere quello che preferisci.

Alcuni esempi di attività (*non sono incluse nel prezzo ma otterrai comunque uno sconto eccezionale prendendo parte al ritiro*):

1. Escursione in barca alle Cale del Golfo di Baunei (Goloritxè, Mariolu, Gabbiani) - giornata intera con pranzo a bordo vegetariano;
2. Escursione a Ulassai, paese natio di Maria Lai, grande artista contemporanea: è una visita che unisce la cultura (2 musei dedicati all'artista + alcune installazioni all'aperto in paese) con l'ambiente naturale - passeggiate sui tacchi d'Ogliastra o nella vicina ghost town di Gairo vecchia, abbandonata dagli anni 50 ed ancora visitabile;
3. Visita al Bosco Selene dove si trovano alcune Tombe dei giganti ed un nuraghe diroccato: interessante connubio di archeologia e natura, energicamente molto potente ed affascinante
4. Escursione trekking a Perda e Liana, il più maestoso tra i Tacchi d'Ogliastra; il trekking è di 4 km, non difficile;
5. Tour delle spiagge in pulmino per vedere le spiagge più significative della zona;
6. Laboratorio di cucina in hotel per vedere come si fanno i culurgiones ed imparare la famosa chiusura "a spiga"

*alcune recensioni sulla location:*

1. "Bellissima vacanza, camera con un'indimenticabile vista mare e soprattutto sempre pulitissima. Cibo ottimo, personale di sala davvero gentili e sempre sorridenti. Anche alla reception la cordialità non manca mai."
2. "Ospitalità, cortesia, professionalità e ottimo cibo offerti da un team di altissimo livello in una location piccola ma davvero accogliente. Ottimo lavoro! Bravissimi!"
3. "Bellissima location personale molto cordiale e attento alle esigenze del cliente e soprattutto molto simpatico, ottima cucina con sapori molto delicati."
4. "Posto stupendo, elegante con ottimo cibo."

## **PROGRAMMA e TEMA DEL RITIRO**

### **Benessere e Yoga**

### Fluire nelle Forze delle maree

Mercoledì 1° Giorno di arrivo :

Dalle ore 15:00 Arrivi e sistemazione in camera.

Ore 16:00 Cerchio di conoscenza, descrizione del programma e pratica di Yoga Restorative per recuperare le energie del viaggio :

*Pratica che si propone di scaricare le tensioni, sciogliere dolcemente il corpo, preparare alla quiete e ma anche a ricaricarci di una buona energia di qualità. Questa pratica di grande efficacia rigenerativa è la pratica ideale per cominciare il ritiro, per calmare e pacificare la mente, il corpo e la psiche.*



**Ore 17:30 / 19:15 Pratica di Hatha Yoga dal tema “Radicarsi nel Sé” :**

*Pratica di Hatha che si propone di andare a creare "radicamento" ritrovando l'equilibrio nel corpo, nella mente e nel cuore. Quando noi durante la pratica siamo in grado di conoscere e percepire gli opposti di HA e THA piano piano potremo iniziare a Ri-Conoscere tutto ciò che c'è all'interno degli opposti, scopriremo il nostro vero Sé.*

**Ore 20:30 Cena e relax in libertà.**

**Giovedì 2° giorno :**

**Ore 7:30 / 9:00 Pratica di Pranayama e Hatha Yoga dal tema “Risvegliarsi energeticamente nel respiro consapevole” :**

*Pratica per iniziare la giornata respirando e aprendosi a una dimensione naturale. Riceverai le istruzioni per alcuni dei pranayama più conosciuti e applicabili: sono le tecniche respiratorie ed energetiche dello Yoga. Ciascuna di queste tecniche di respiro è preceduta da alcuni asana che ti serviranno per predisporre il corpo e permettere nuove aperture.*

**Ore 9:30 Colazione.**

**Ore 10:30 Tempo libero e possibilità di ricevere un trattamento Benessere di Craniosacrale (su prenotazione).**

**Ore 13:00 Pranzo e tempo libero fino alle ore 17:00.**

**Ore 17:30 / 19:15 Pratica di Vinyasa Flow Yoga dal tema “Fluire nelle Maree” in spiaggia:**

*Pratica di Hatha Vinyasa Flow Inspired Vinyasa che trasformerà il modo in cui avvicinarsi alla pratica superando la paura del tuo limite coltivando forza interiore ed esteriore. Preparati a condividere la tua luce con il mondo.*

**Ore 20:30 Cena.**

Venerdì 3° giorno :

Ore 7:30 Colazione

A seguire partenza per escursione in barca nel Golfo di Orosei con leggero pranzo a bordo.

Ore 20:00 Cena.

Ore 21:30 Meditazione dal tema “Astrazione dei sensi: Aprirsi a una sorgente interiore di serenità, centratura e pace”.

Sabato 4° giorno :

Ore 7:30 / 9:00 Pratica di Pranayama e Hatha Vinyasa Yoga dal tema “Guardiamo il contenuto del nostro contenitore interiore” in spiaggia.

Ore 9:15 Colazione.

Ore 10:30 Escursione a scelta.

Pranzo a sacco e tempo libero.

Ore 18:30 / 19:30 Pratica di Hatha Vinyasa Yoga dal tema “Coltivare Amorevolezza e Gentilezza verso se stessi”.

Ore 20:00 Cena.

Domenica 5° giorno :

Ore 8:00 Pratica di Pranayama e Meditazione sulla Compassione.

Ore 9:00 Colazione.

Ore 10:30 / 12:00 Lavoro di gruppo / crescita personale, cerchio di condivisione e cerimonia di chiusura del Ritiro. Saluti e Ringraziamenti.

Il programma è orientativo e verrà adattato ogni giorno in base alle escursioni e le esigenze del gruppo.

(essendo tutto a mezza pensione, il pranzo sarà sempre libero, così ognuno potrà scegliere di consumare uno snack leggero in spiaggia, massima libertà).

## **COSA ASPETTARSI**

Questo ritiro Yoga è una combinazione tra yoga e vacanza, in un luogo tranquillo e rilassante nella bellissima Sardegna. Sarai in un luogo ideale per rilassarti e recuperare le energie, immergendoti nella natura circostante, circondata da piante mediterranee e mare cristallino. Potrai godere della bellezza naturale del luogo e la tranquillità del Hotel davanti al mare e immerso nel verde. Praticherai due lezioni di yoga al giorno, se pensi di aver bisogno di una pausa dalla routine quotidiana e se ami lo yoga o ti stai appena avvicinando alla pratica, questa è la vacanza yoga perfetta per te, non solo praticare yoga insieme, ma anche rilassarsi, meditare, fare diverse attività divertenti durante il tuo tempo libero e gustare ed assaporare le prelibatezze del luogo ...e tornare a casa completamente rigenerati.

## **Q U A N D O**

Dal 19 al 23 Agosto 2026.

Cosa comprende ?

- Teoria e pratica dello yoga.
- 3 Lezione di Hatha Vinyasa Yoga e meditazione al mattino.
- 4 Lezione Hatha Vinyasa Yoga o meditazione alla sera.
- 1 meditazione mindfulness walking meditation “camminando ed immergendosi nella natura circostante”.
- Alloggio in mezza pensione 5 giorni (4 notti).
- Colazioni e Cene vegetariane.
- Snack, frutta e acqua inclusi tra le pause durante le pratiche.

Extra days: ( possibilità di arrivare un giorno prima e / o partire un giorno dopo).  
Se si desidera arrivare qualche giorno prima o prolungare il soggiorno dopo il ritiro yoga, informare Yoga Isvara e saremo lieti di trovare una soluzione, in base alle disponibilità, ad un prezzo aggiuntivo.

## **D O V E**

Felix Hotel&Retreat Galanias - Bari Sardo sul mare dell'Ogliastra.

Un Hotel immerso fra la natura e il mare in uno scenario di bellezza incontaminata

## **COME ARRIVARE**

Aeroporto di Cagliari + noleggio auto

Aeroporto Olbia + noleggio auto

Nave Olbia + auto propria o servizio transfer auto/bus

Cagliari e Olbia servizio transfer auto/bus.

Si può arrivare via aereo negli aeroporti di Cagliari oppure Olbia, dipende dalla città di partenza quale offre le migliori offerte di voli. Come distanza sono abbastanza simili, con Cagliari leggermente più vicina rispetto ad Olbia. In caso di arrivo in aereo sarà necessario o noleggiare un'auto in aeroporto oppure usufruire del servizio navetta messo a disposizione dall'Hotel. Oppure Transfers auto/bus per tratta, da e per gli aeroporti di Olbia e Cagliari (trasferimenti privati). Chi arriva via nave, solo su Olbia portandosi la propria auto non dovrà sostenere i costi di transfer fino alla location ed avrà più libertà di movimento per tutto il resto della vacanza.

## **YOGA STYLES**

Durante questo ritiro praticheremo:

- “Hatha Vinyasa Flow” . Pratica dinamica sulla base dell' Hatha lo Yoga classico che ci permette di entrare in ogni posizione con fiducia ed in tutta sicurezza, verranno proposte varianti per chi è principiante e con una serie di sequenze dinamiche ed asana/posizioni yoga in movimento, abbinate al respiro. Concentrazione, respirazione, rilassamento fisico, farà tutto parte delle lezioni di yoga e che tutti possono praticare al proprio ritmo.  
e/o

-Yin slow & Mindful Yoga, una pratica statica, dal ritmo lento ed e' un complemento alla pratica piu' attiva Yang , aiutando a rafforzare la muscolatura,



aiutando il corpo ad essere flessibile seguendo i propri limiti e calmando la mente mantenendo l'attenzione al respiro. Questa pratica include anche pranayama, gli esercizi di respirazione per calmare la mente.

Livello: intermedio adattabile ad ogni livello di pratica. Sarete seguiti da due insegnanti con più di 15 anni di esperienza che sapranno adattare la pratica in base al livello dei partecipanti. Istruzioni in Italiano (e se necessario anche in inglese).

## **COSTI**

**Solo per i nostri allievi e amici ci sono sconti fino al 30% in base alle tempistiche di prenotazione.**

**Per tutte le prenotazioni pervenute entro il 2025:**

€820 = Valore con **SCONTO DEL 20%** per l'intero Retreat che INCLUDE 5 giorni e 4 notti in albergo di lusso, mezza pensione\* in CAMERA DOPPIA e tutte le lezioni di yoga/meditazione. Sconto valido per tutte le prenotazioni effettuate con invio di un acconto (non rimborsabile in caso di disdetta) entro la fine del 2025. Dopo questa data il valore per l'intero Retreat diventerà €1.025.

€1.220 = Valore con **SCONTO DEL 20%** per l'intero Retreat che INCLUDE 5 giorni e 4 notti in albergo di lusso, mezza pensione\* in CAMERA SINGOLA e tutte le lezioni di yoga/meditazione. Sconto valido per tutte le prenotazioni effettuate con invio di un acconto (non rimborsabile in caso di disdetta) entro la fine del 2025. Dopo questa data il valore per l'intero Retreat diventerà €1.525.

*\*Mezza pensione con prima colazione a buffet e cena con servizio al tavolo.*

---

## **NON INCLUSO**

Non è considerato il costo per raggiungere la location, trasferimenti, spostamenti vari, escursioni, noleggio auto, pranzi, lavanderia, massaggi, etc., assicurazione viaggio, medica e tutto ciò che non è indicato.

Il costo di partecipazione esclude il trasporto da/e per la Sardegna e l'Hotel.

Condizioni di pagamento:

- quota acconto per l'iscrizione al seminario €100 (non rimborsabili, questo serve per prendersi un impegno concreto) effettuando contestualmente il pagamento sul conto della Scuola di Yoga.

Se interessati potete richiederci i dati per effettuare il bonifico.

Una volta riservato il posto sarà possibile effettuare, anche in un secondo momento, il versamento della quota di acconto da versare direttamente all'Hotel.

Quota acconto per vitto e alloggio da versare al 40% alla conferma e saldo a 30 giorni prima dell'inizio del ritiro.

Condizioni di cancellazione (per quanto riguarda il solo vitto e alloggio) :

- da 30 a 15 giorni prima dell'arrivo = 30%
- da 14 a 10 giorni prima dell'arrivo = 60%
- da 9 a 3 giorni prima dell'arrivo = 80%
- da 2 a 0 giorni prima dell'arrivo = 100%.

I posti sono limitati per esigenze logistiche e gestione del percorso formativo. Per riservare i posti farà fede la data del versamento, una volta confermato il posto con il versamento della caparra alla scuola di yoga si procederà con il pagamento dell'acconto all'Hotel di cui vi forniremo i dati successivamente al primo passaggio.

## **INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI**

PER IMMEDIATE RISPOSTE SULLA VACANZA YOGA INVIA UN WHATSAPP AL NR. 3388790126.

YOGA STUDIO ISVARA

[info@yogaisvara.it](mailto:info@yogaisvara.it)

<http://www.yogaisvara.it/ritiri-estivi>

Puoi trovare recensioni / foto sulle seguenti pagine:

Instagram: felixhotels.galanias

bhaktivinyasa.yoga

<https://www.instagram.com/bhaktivinyasa.yoga/>

<https://www.instagram.com/felixhotels.galanias>

Referente per l'Evento: Daniele Cavallini

Facebook: [www.facebook.com/daniele.yogindra.cavallini/](https://www.facebook.com/daniele.yogindra.cavallini/)

Insegnanti Internazionali di Hatha, Vinyasa, Bhakti Yoga Daniele Yogindra Cavallini  
e Teresa Tulsi Intonato - Insegnanti certificati Yoga Alliance e Csen - Coni.  
Registered Yoga Teachers 500 ore.

*Immergiti nella quiete,  
trova il silenzio e la pace e  
attingi volontà, piacere ed entusiasmo*