

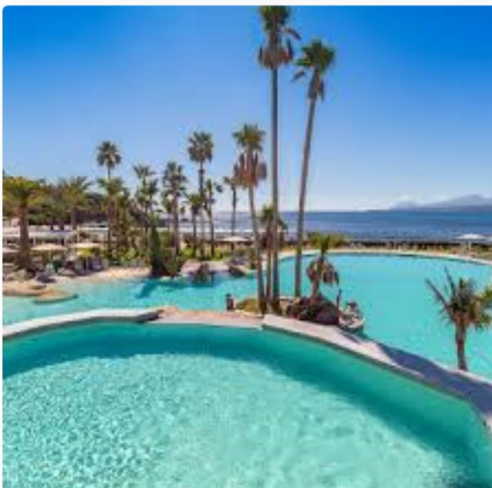
## **VACANZA YOGA IN SARDEGNA – ESTATE 2026**

**19 – 23 AGOSTO**

### **GALANIAS HOTEL & RETREAT – BARÌ SARDO**

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 Barì, omonima torre del XVI secolo.



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 yoga 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. Il Galanias Hotel & Retreat ha accesso diretto alla bella spiaggia di Torre Barì dove svolgeremo alcune pratiche di yoga, meditazione, pranayama (tecniche di respirazione), camminata contemplativa, attività di gruppo creative per la crescita personale, preparando il corpo e la mente a fare un salto verso una vita più gioiosa. Altre pratiche si svolgeranno nella bellissima sala da Yoga in legno e vetrate del Galanias. L'Hotel è strutturato su differenti livelli a scendere verso il giardino, con due piscine scenografiche, una delle quali con idromassaggi, circondate da ulivi, palme e piante mediterranee.

Potrai goderti le lunghissime e bianche spiagge, il mare cristallino della Sardegna, 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, 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".



## **PROGRAMMA e TEMA DEL RITIRO**

**Distensione e quiete interiore.**

*(esempio programma soggetto a cambiamenti ed orari)*

**\*\*\*Giorno di arrivo:**

- Incontro per dettagli, informazione ed introduzione alla pratica e tempo a disposizione per relax.

– **Lezione i principi dell'Hatha Yoga nel pomeriggio:**

*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.*

– **Welcome Dinner.**

**\*\*\* Giorni successivi e durante tutto il soggiorno:**

– **8:00 - 9:30 lezione di Yoga dinamica / “Hatha Vinyasa Flow inspired” :**

*questa pratica di Vinyasa trasformerà il modo in cui ti avvicini alla pratica: supera la paura del tuo limite coltivando forza interiore ed esteriore. Preparati a condividere la tua luce col mondo.*

- **10:30 colazione**

Essendo tutto a mezza pensione, il pranzo sarà libero, così ognuno potrà scegliere di consumare uno snack leggero in spiaggia, massima libertà

- **18:00 - 19:30 lezione yoga Vinyasa Flow/ “Ashtanga inspired” / Yin slow flex Yoga**

- **20:00 Free time per il resto della serata**

- **1 Meditazione Mindfulness ( tarda mattinata)**

- **1 workshop “Asana Lab” , Sirsasana inversioni e Arm Balance (pomeriggio)**

- **1 escursione (facoltativa) o contemplazione**

- **healthy dinners veggies snacks ( cene serali vegetariani)**

- **lezioni di Yoga Hatha Vinyasa Flow**

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



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

## **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 in collina 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
- lezione yoga mattina
- lezione yoga sera
- 1 meditazione mindfulness walking meditation “camminando ed immergendosi nella natura circostante”
- alloggio in mezza pensione 5 giorni (4 notti).

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.

## **1. D O V E :**

Galantias Hotel&Retreat - Barì Sardo sul mare di Ogliastro

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

*alcune recensioni sulla location:*

2. *“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.”*
3. *“Ospitalità, cortesia, professionalità e ottimo cibo offerti da un team di altissimo livello in una location piccola ma davvero accogliente. Ottimo lavoro! Bravissimi!”*
4. *“Bellissima location personale molto cordiale e attento alle esigenze del cliente e soprattutto molto simpatico ,ottima cucina con sapori molto delicati.”*
5. *“Posto stupendo, elegante con ottimo cibo.”*

## **COME ARRIVARE :**

- Aereoporto Cagliari + noleggio auto
- Aereoporto 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.
- “Restorative Yoga” Per ritornare alle origini delle Forze della Salute.
- “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: - principiante- intermedio con possibilità di adattare la pratica in base al livello dei partecipanti. Istruzioni in Italiano (e se necessario anche in inglese).

## **COSTI**

Solo per le prenotazioni che perverranno entro il 15/02/26 prezzo con **SCONTO**.

€855 a persona = Valore per l'intero Retreat che include 5 giorni e 4 notti in albergo (\*\*\*\* +), le lezioni di yoga/meditazione. Alloggio in camera doppia e mezza pensione (colazione e cena)

---

### Valore del RITIRO (senza sconto):

€895 a persona = Valore per l'intero Retreat che include 5 giorni e 4 notti in albergo (\*\*\*\* +), le lezioni di yoga/meditazione. Alloggio in camera doppia e mezza pensione (colazione e cena)

---

(Se deve richiedere la DUS camera doppia a uso singola, si dovrà ricalcolare il prezzo finale considerando che la camera singola ha un costo maggiore rispetto alla doppia, ovvero costo della singola 255€ a notte in mezza pensione).

### 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 ritiro €100 (non rimborsabili, questo serve per prendersi un impegno concreto) effettuando contestualmente il pagamento a favore della Scuola di Yoga ISVARA ASD.

Successivamente sarà richiesto il versamento dell'anticipo per riservare l'alloggio, questo acconto dovrà essere versato direttamente a favore dell' HOTEL GALANIAS.

- 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](https://www.instagram.com/felixhotels.galanias)

[bhaktivinyasa.yoga](https://www.instagram.com/bhaktivinyasa.yoga)

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

[felixhotels.galanias/](https://www.instagram.com/felixhotels.galanias/)

Facebook: Yoga Isvara Studio

<https://www.facebook.com/YogaisvaraStudio>

Facebook: Felix Hotels Galanias <https://www.facebook.com/felixhotelsgalanias>

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.



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