

Yoga e Vela

Yoga Suite e S/Y Cadamà barca a vela d'epoca con Sonia Vagni

Partenza 22-24 giugno

"Non si chiede ad un gabbiano addomesticato perché ogni tanto provi il bisogno di respirare verso il mare aperto. Ci va, e basta. È una cosa semplice come un raggio di sole, normale come l'azzurro del cielo."

- Bernard Motissier

Tre giorni intensi di pratiche yoga in cui immergersi completamente negli elementi aria ed acqua, in un continuo gioco di rimandi e connessioni fra il corpo, fatto per la maggior parte di acqua e il mare; fra il respiro e il vento.

Un week end di yoga in barca a vela è un'esperienza di completa rottura rispetto alla quotidianità cittadina: si arriva al porto e subito una strana quiete ci pervade. D'un tratto anche il ritmo circadiano si rilassa, si adegua al lento rollio delle barche.

E poi è tutto un susseguirsi di lasciare andare qualcosa, liberare le cime, mollare gli ormeggi, lasciare il porto, allontanarsi dalla terra. Tre giorni dedicati al benessere e al recupero delle energie, del corpo e della mente.

Si susseguiranno lezioni di yoga a bordo e in spiaggia, meditazioni sotto il cielo stellato, tecniche di respirazione (pranayama) dove fluiremo con il ritmo delle onde, approfondimenti sui chakra collegati agli elementi aria e acqua.

Il tutto condito da piacevoli veleggiate nell'Arcipelago toscano (Isola del Giglio, Giannutri), momenti di relax, bagni rigeneranti, in una cornice di mare, sole e vento, immersi completamente nella natura.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

- venerdì** Ore 17:30 Appuntamento all'ingresso del porto Riva di Traiano (porto turistico di Civitavecchia).
Le auto possono essere parcheggiate nel piazzale antistante l'ingresso del porto.
Accoglienza all'entrata del porto da parte di un nostro incaricato che vi fornirà assistenza per l'imbarco e per la sistemazione nelle cabine.
Briefing con il comandante.
Pratica yoga al tramonto.
Light dinner con prodotti locali a bordo.
Lettura di testi ed approfondimenti sui chakra collegati agli elementi acqua ed aria.
Pernottamento a bordo.
- sabato** Risveglio dolce con yoga e pranayama, cullati dalle onde del mare.
Colazione a bordo.
Partenza verso le isole dell'arcipelago toscano con destinazione isola del Giglio.
Sosta in rada per bagno o pratica yoga a bordo.
Pranzo naturale veg a bordo.
Pratica yoga di meditazione in spiaggia al Giglio.
Serata in rada con cena naturale veg a bordo, che si concluderà con una meditazione sotto il cielo stellato.
Pernottamento a bordo.
- domenica** Meditazione e respirazione alle prime luci dell'alba.
Colazione a bordo.
Navigazione di rientro verso Riva di Traiano con sosta davanti Giannutri o Argentario.
Pranzo a bordo.
Sosta in rada o in spiaggia per pratica yoga.
Rientro a Riva di Traiano, sbarco e fine dei servizi.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE A PERSONA

per gli associati Yoga Suite
per gli esterni

Euro 480,00

Euro 500,00

La quota è valida al raggiungimento di un gruppo di 6 persone e comprende: assistenza al porto, servizi a bordo (sistemazione in cabina doppia o tripla con bagno, pernottamenti e pasti indicati nel programma), carburante e lezioni di yoga.

La quota non comprende: tutto ciò che non è espressamente indicato nel programma

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Per confermare la prenotazione il partecipante dovrà versare un acconto pari al 30% della quota. Il rimanente 70% dovrà essere versato non oltre 30 giorni prima della partenza.

CONDIZIONI DI RECESSO DEL PARTECIPANTE

In caso di recesso del partecipante verranno applicate le seguenti penalità:

- 30% della quota di partecipazione sino a 30 giorni prima della partenza;
- 100% della quota di partecipazione dal 29esimo al giorno della partenza

In ogni caso nessun rimborso spetta a chi voglia interrompere il viaggio o annullarlo prima della partenza per motivi personali.

NB: Trattandosi di vacanza in barca, a discrezione del comandante il programma di viaggio potrà subire delle variazioni ed in caso di condizioni atmosferiche avverse potrà essere annullato o posticipato a data da definire.

In caso di annullamento definitivo sarà rimborsata l'intera quota di partecipazione.