

Yoga e Vela

Yoga Suite e Sail2Sail

Retreat di yoga in barca a vela con *Sonia Vagni*

Isole Pontine 7-8-9 giugno 2019

“MOLLA GLI ORMEGGI, ESCI DAL PORTO SICURO
E LASCIA CHE IL VENTO GONFI LE TUE VELE”

ESPLORA SOGNA SCOPRI

Tre giorni intensi di condivisione, di pratiche yoga, di veleggiate, immersi in luoghi spettacolari dove l'anima rinasce al solo sguardo.

Tre giorni dedicati al benessere e al recupero delle energie, del corpo e della mente.

Si susseguiranno **lezioni di yoga** all'alba e al tramonto in posti accuratamente scelti tra terra e acqua, **piacevoli veleggiate** nell'arcipelago Pontino, attività velica, snorkelling, momenti di relax, bagni rigeneranti nelle splendide acque cristalline, meditazioni e momenti di condivisione sotto il cielo stellato, tecniche di respirazione (pranayama).

Fluiremo con il ritmo delle onde, in una cornice di mare, sole e vento, immersi completamente nella natura.

www.yoss.it - www.sail2sail.it

PROGRAMMA DI VIAGGIO

venerdì 7 giugno

Ore 16:00 Appuntamento nel Porto del Circeo. 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.

Ore 18.00 Pratica di yoga al tramonto in spiaggia immersi nello splendido scenario del Circeo.

Ore 19.30/20.00 Light dinner con prodotti locali a bordo. Lettura di testi e condivisione della pratica. Navigazione Notturna verso Ponza/Palmarola. Pernottamento a bordo.

Sabato 8 giugno

Ore 7.00 Risveglio davanti all'isola di Ponza/Palmarola. Pratica di yoga e pranayama energizzante a stretto contatto con gli elementi aria acqua e terra, seguita da bagno rigenerante. Colazione a bordo.

Ore 10.00 Attività velica e snorkelling.

Ore 13.00 Pranzo naturale veg a bordo. Momenti di relax, bagni e snorkelling.

Ore 17.00 Passeggiata a terra per visitare la splendida Isola di Ponza.

Ore 18.30 Pratica di yoga e pranayama al tramonto.

Ore 20.30 Serata in rada con cena naturale veg a bordo, che si concluderà con una meditazione sotto il cielo stellato. Pernottamento a bordo.

Domenica 9 giugno

Ore 7.00 Meditazione e respirazione alle prime luci dell'alba con trekking verso il posto dove faremo la nostra pratica di Yoga a Palmarola/Zannone.

Colazione a bordo.

Ore 10.00 Attività velica e snorkelling e a seguire navigazione di rientro verso il Circeo con sosta davanti il Promontorio.

Pranzo a bordo.

Rientro in Porto al Circeo ore 16:00. Cerchio di chiusura con una pratica yoga di condivisione finale. Sbarco e fine dei servizi.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE (A PERSONA)

- per gli associati Yoga Suite Euro 500,00
- per gli esterni Euro 530,00

La quota comprende: assistenza al porto, servizi a bordo (sistemazione in cabina doppia, pernottamenti e pasti indicati nel programma), carburante, lezioni di yoga e lezioni di vela. 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 50% della quota. Il rimanente 50% 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 riprogrammato in un'altra week end.