



SALENTO YOGA



blu sea
YOGA RETREAT

14-19 APRILE 2022
LA TERRAZZA DI OTRANTO



blu sea
YOGA RETREAT

14-19 APRILE

LA TERRAZZA
DI OTRANTO

Siamo lieti di annunciare i nostri Ritiri Yoga del 2022 diretti da **Kamal Fanibanda**

Insegnante di Yoga con certificato Hatha



Kamal, insegnante yoga con certificato Hatha, è nata in Inghilterra e ha origini Indiane. Con un passato da ingegnere fisico aerospaziale, dopo 12 anni di lavoro nel settore in Inghilterra e Italia, ha deciso di tornare alle radici in India dove ha studiato Yoga e fino ad ora ha accumulato più di 500 ore di studio. Ora insegna lo yoga, organizza i ritiri e i workshop nella bellissima zona del Salento.

Kamal vi aiuterà a esplorare diverse posizioni Asana, tecniche di respirazione e flussi per infiammare la vostra forza interna, ricercare il vostro equilibrio, la vostra concentrazione e insegnarvi ad accettare dove siamo oggi.

“Il dono di Kamal nel connettere con la gente rende ogni lezione personale, divertente, diversa, gratificante e piena di energia.”

DESCRIZIONE DEL RETREAT

In questo speciale ritiro ci incontriamo immergendoci nello splendido mare del Salento per respirare e muoverci all'unisono. Conosciamo tutti i vantaggi di prendere una pausa dalla routine quotidiana per rinfrescare la nostra anima, il nostro corpo e la nostra mente.

Cosa c'è di meglio che passare un intero periodo, dedicandoci alla pratica che amiamo, prendendoci il tempo per rilassarci, nutrendoci ogni giorno con pasti vegetariani.

Salento Yoga ti offre un rifugio dal mondo esterno. Regalati un po' di meritato tempo per nutrire il tuo corpo, calmare i tuoi sensi, rilassare la mente e risvegliare il tuo spirito.

Trascorri le tue giornate dedicandoti a deliziose lezioni di yoga, cibo italiano fresco fatto in casa, concediti un massaggio, leggi un libro o fai un pisolino pomeridiano, noleggia una bicicletta o un'auto ed esplora gli splendidi dintorni e le spiagge.

Regalati una fuga di gioia e lascia che Salento Yoga porti la magia nella tua vita...

Chiedi per tutte le altre informazioni



blu sea YOGA RETREAT

14-19 APRILE

LA TERRAZZA
DI OTRANTO

Conosciamo tutti i vantaggi di prendere una pausa dalla routine quotidiana per ascoltare la nostra anima, il nostro corpo e la nostra mente; per allineare i bisogni della nostra anima a quelli del corpo.

Cosa c'è di meglio di trascorrere il nostro tempo abbandonando la nostra routine quotidiana e guardando tutto da una nuova prospettiva, perdendosi nell'orizzonte del mare del Salento.

Il retreat sarà personalizzato con vere esperienze pugliesi intese come tour guidati nel territorio ma anche conoscenza della cultura enogastronomica locale.

Kamal sarà a vostra disposizione per curare tutti i dettagli del retreat, le attività saranno opzionali, come anche la durata dello stesso, è prevista un'area dedicata a chi necessiti di riconnettersi al proprio mondo facendo smart working, ed è aperto a tutti i livelli di esperienza (anche a chi non ha mai approcciato al mondo olistico e yogico).



LA LOCATION



La Terrazza di Otranto si trova in via Bastione dei Pelasgi nel centro storico di Otranto. Situato sulla costa adriatica della penisola salentina, è il comune più orientale d'Italia.

Nel cuore del Centro Storico gode della vista sia di tutta la città che del mare e della spiaggia davanti al bellissimo terrazzo.

Dalla terrazza in alcune belle giornate di tempo è possibile vedere le montagne albanesi, soprattutto durante il tramonto o l'alba.

Conta un totale di 25 posti letto, in ambienti personalizzati, unici, che abbiano una propria anima. *La Terrazza di Otranto* è il vero luogo in cui celebrare l'amore per se stessi, per la cultura del Salento e praticare il benessere interiore conoscendo persone con la nostra stessa frequenza.

INFO &
PRENOTAZIONI >

Kamal Fanibanda 329.86.33.602 - info@salentoyoga.it
Federica Arsieni 320.23.54.042 - federica.arsieni@live.it



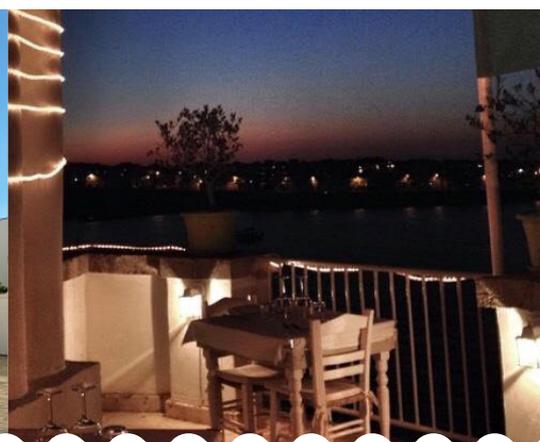
blu sea

YOGA RETREAT

14-19 APRILE

LA TERRAZZA
DI OTRANTO

La Terrazza è un luogo magico, ricco di splendore ed eleganza, il luogo perfetto per celebrare l'amore sotto il cielo infinito e il mare blu senza tempo, sullo sfondo di un orizzonte apparentemente infinito, circondati dai colori vividi della nostra meravigliosa terra, che dall'azzurro del cielo e il mare scorre nel contrasto del rosso durante il tramonto e del blu nella notte.



ENERGIZING MORNING YOGA

| everyday | 90 mins



RELAXING EARLY EVENING YOGA

| everyday | 90 mins



5 BRUNCH



4 CENE



5 PERNOTTAMENTI



TRATTAMENTI INDIVIDUALI ED ESPERIENZE PUGLIESI SU RICHIESTA

* internet e aree dedicate allo smartworking

** tutte le attività sono opzionali siete liberi di seguire il programma liberamente, come il giorno per scegliere il massaggio.

*** è aperto a tutti i livelli di esperienza, non è necessario aver praticato





blu sea

YOGA RETREAT

14-19 APRILE

LA TERRAZZA
DI OTRANTO

GIOVEDÌ
14 APRILE

18:00 > Registrazione e sistemazione in camera

19:30 > Presentazione e cerchio di conoscenza

20:15 > Deliziosa cena vegetariana

VENERDÌ
15 APRILE

7:30 > Risevoglio consapevole con Mantra

8:00 > Pratica di Hatha Yoga - *praticabile indoor o outdoor in spiaggia*

10:15 > Brunch vegetariano

14:00 > Esperienza pugliese: trekking Cava di bauxite

14:00 > Esperienza olistica: massaggio con Sabrina

18:00 > Pratica di Hatha Yoga

20:00 > Deliziosa cena vegetariana

SABATO
16 APRILE

7:30 > Risevoglio consapevole con Mantra

8:00 > Pratica di Hatha Yoga - *praticabile indoor o outdoor in spiaggia*

10:15 > Brunch vegetariano

14:00 > Esperienza olistica: massaggio con Sabrina

18:00 > Pratica di Hatha Yoga

20:00 > Deliziosa cena vegetariana

DOMENICA
17 APRILE

7:30 > Risevoglio consapevole con Mantra

8:00 > Pratica di Hatha Yoga - *praticabile indoor o outdoor in spiaggia*

10:15 > Brunch vegetariano

14:00 > Esperienza pugliese: gita ai Laghi Alimini in sella

18:00 > Pratica di Hatha Yoga

20:00 > Tempo libero

LUNEDÌ
18 APRILE

7:30 > Risevoglio consapevole con Mantra

8:00 > Pratica di Hatha Yoga - *praticabile indoor o outdoor in spiaggia*

10:15 > Brunch vegetariano

14:00 > Esperienza olistica: visita Faro di Punta Palascìa

18:00 > Pratica di Hatha Yoga

20:00 > Deliziosa cena vegetariana

MARTEDÌ
19 APRILE

7:30 > Risevoglio consapevole con Mantra

8:00 > Pratica di Hatha Yoga - *praticabile indoor o outdoor in spiaggia*

10:15 > Brunch vegetariano

> Check out



blu sea

YOGA RETREAT

14-19 APRILE

LA TERRAZZA
DI OTRANTO

TARIFFE

*Gentile Cliente,
grazie per il tuo interesse per i ritiri di La Terrazza di Otranto.
Di seguito le disponibilità e i prezzi a persona.*

TARIFFE SOGGIORNO PER 5 NOTTI A PERSONA

Posto letto in quadrupla	€ 440
Posto letto in doppia	€ 550
Camera singola	€ 770

TARIFFE SOGGIORNO PER 7 NOTTI A PERSONA

Posto letto in quadrupla	€ 550
Posto letto in doppia	€ 660
Camera singola	€ 880

LE TARIFFE INCLUDONO

- > 5/7 pernottamenti
- > Pulizia giornaliera delle camere
- > Cambio lenzuola e asciugamani settimanale
- > 5/7 colazioni*
- > 5/6 cene*

I nostri pasti sono vegetariani, preparati con ingredienti locali che seguono la stagionalità. Lo staff sarà a vostra disposizione per qualsiasi necessità e per conoscere eventuali allergie e intolleranze alimentari.

ATTIVITÀ A SCELTA E SU RICHIESTA

- > Trattamenti personalizzati: il costo sarà da concordare con la terapeuta
- > Le esperienze pugliesi sono da programmare e hanno un costo a persona per attività