

# Lanzarote Yoga Holy Retreat

meditazione – natura – relax - consapevolezza

12-19 giugno 2023

**Ritrova gioia ed equilibrio interiore**

Con

Alberto Simone

Yoss Giancarlo Miggiano

Ritrovati. Assapora ogni istante.

Stacca e rilassati.

Immergiti nella pratica dello yoga e della meditazione in uno dei luoghi più belli del mondo: Lanzarote.

Il nome è sinonimo di vulcani, campi di lava, rocce dalle forme impossibili, splendide spiagge di sabbia bianca e dorata, frondosi palmeti ... silenzio, anch'esso parte del magico paesaggio di Lanzarote.

Per te un programma mirato ad abbinare l'approfondimento della pratica con la possibilità di godere delle bellezze dell'isola.

Alberto e Yoss ti guideranno attraverso ogni sessione di yoga, meditazione e gioiosi laboratori, aiutandoti a raggiungere una maggiore consapevolezza del tuo corpo e della tua mente.

Sarai ospitato da una splendida struttura sul mare, vicino al più paesino più bello dell'isola. Ed ogni giorno potrai scoprire le mete di una Lanzarote non turistica verso i luoghi più affascinanti.

Il ritorno a casa sarà come dopo una vacanza estiva, un ritiro di yoga, ed una profonda avventura dentro e fuori di te.

A partire da 977,00 per prenotazioni entro il 15 aprile.

## CONDIZIONI DI VIAGGIO

### Quote di partecipazione per adesioni entro il 15 aprile:

- Deluxe villa in stanza doppia con bagno - 977
- Deluxe villa in stanza doppia uso singola con bagno - 1414
- Sea Lounge Villa in stanza doppia con bagno - 1148
- Sea Lounge Villa in stanza singola con bagno - 1756

### Quote di partecipazione per adesioni oltre il 15 aprile:

- Deluxe villa in stanza doppia con bagno - 1197
- Deluxe villa in stanza doppia uso singola con bagno - 1634
- Sea Lounge Villa in stanza doppia con bagno - 1358
- Sea Lounge Villa in stanza singola con bagno - 1966

### La quota comprende:

- alloggio come da descrizione
- prima colazione
- pratica giornaliera di yoga, meditazione e laboratori di consapevolezza (circa 2,5 ore al giorno)
- supporto per le escursioni facoltative

### La quota non comprende:

- trasferimento aereo (consigliato volo diretto Ryanair)
- noleggio auto
- quanto non compreso nella voce "la quota comprende"

### Condizioni di Partecipazione:

Per confermare la prenotazione il partecipante dovrà versare un acconto pari al 20% della quota a mezzo bonifico intestato a:

YOSS a.p.d. Iban: IT37K0200805020000101673721 - Causale: "Intensivo Ginnastica-yoga"

Il rimanente 80% dovrà essere versato non oltre 20 giorni prima della partenza.

*I posti sono limitati e saranno assegnati secondo l'ordine delle prenotazioni.*

### Condizioni di recesso:

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

- 20% della quota di partecipazione sino a 20 giorni prima della partenza;
- 100% della quota di partecipazione oltre tale termine.

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

## LUOGHI DI INTERESSE

Lanzarote è un'isola dalle molte attrazioni, ecco alcuni dei luoghi di interesse:

- Parco Nazionale di Timanfaya: un parco naturale unico al mondo, dove si possono ammirare panorami mozzafiato e dove la natura è ancora incontaminata.
- Jameos del Agua: una serie di grotte naturali create dalla lava vulcanica, dove è possibile ammirare il mare attraverso laghi e giardini di cactus.
- Cueva de los Verdes: un sistema di grotte sotterranee, creato dalle eruzioni vulcaniche, che si estende per oltre 6 km.
- Mirador del Rio: un punto panoramico sulla cima di una montagna che offre una vista spettacolare sull'isola di La Graciosa e sulle isole circostanti.
- El Golfo: una spiaggia di sabbia nera dove è possibile ammirare il famoso Lago Verde, un lago di acqua salata dal colore verde smeraldo.
- La Geria: una zona vitivinicola unica al mondo, dove le viti sono coltivate in crateri vulcanici.
- Castillo de San José: un forte costruito nel 18° secolo, oggi trasformato in un museo d'arte contemporanea.
- Fundación César Manrique: un museo dedicato all'artista César Manrique, noto per aver influenzato fortemente l'architettura e il paesaggio di Lanzarote.

### **Natura a Lanzarote**

- Playa de Papagayo: una spiaggia di sabbia bianca e acque cristalline, considerata una delle spiagge più belle d'Europa. Situata nella Riserva Naturale di Los Ajaches.
- Playa Blanca: una spiaggia di sabbia dorata lunga circa 9 km, situata nella parte meridionale dell'isola.
- Playa de Famara: una spiaggia di sabbia dorata di circa 6 km, famosa per le sue onde e il suo vento, perfetta per il surf e il kitesurf.
- Playa de Las Conchas una spiaggia di sabbia bianca situata sull'isola di La Graciosa, raggiungibile in barca dalla costa di Lanzarote.
- Playa de las Cucharas: una spiaggia di sabbia dorata situata nella località turistica di Costa Teguise, perfetta per il windsurf.
- Playa de La Garita: una spiaggia di sabbia nera situata nella città di Arrieta, con acque cristalline e ideale per le famiglie.