



Lanzarote Yoga Holy Retreat

meditazione – natura – relax

12-19 giugno 2023

Ritrova gioia ed equilibrio interiore

Con

Alberto Simone

Yoss Giancarlo Miggiano

Ritrovati. Assapora ogni istante.

Stacca e rilassati.

Immergiti in uno dei luoghi più belli del mondo:

Lanzarote.

Il nome è sinonimo di vulcani, 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 integrare l'approfondimento della pratica con la possibilità di godere delle bellezze dell'isola. Una vacanza speciale in cui si alterneranno momenti di gioia, piacere e relax assoluto con pratiche di connessione profonda che renderanno questa esperienza indimenticabile, da condividere con persone speciali come te.

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

Saremo ospitati in una splendida struttura sul mare, vicino a Playa Blanca, il paesino più bello dell'isola. Ti aiuteremo a scoprire e vivere le mete di una Lanzarote non turistica, i luoghi più affascinanti, le esperienze più divertenti.



Un viaggio meraviglioso e una profonda avventura dentro e fuori di te. Il tutto a un costo speciale se prenoterai il tuo posto entro il 15 aprile.

[PRENOTA QUI](#)

Il luogo:

Lanzarote è una delle Isole delle Canarie al largo della costa dell'Africa Occidentale, famosa per il clima sempre caldo e secco. È raggiungibile in aereo con volo diretto da città e aeroporti italiani ed Europei.

Per gli spostamenti sull'Isola è consigliabile il noleggio auto. Sono disponibili varie soluzioni a costi molto contenuti.

L'accoglienza:

L'alloggio è organizzato nello splendido complesso Kamezi Boutique Villas, nelle versioni Deluxe e Sea Lounge. Ogni villa è dotata di cucina e di giardino privato con piscina riscaldata ed è completamente accessoriata, dotata di aria condizionata e di ogni possibile comfort.

Ogni villa può ospitare 6/8 persone nel pieno rispetto della privacy di ciascun partecipante.

Sono disponibili sia camere doppie, che doppie uso singolo. Tutte le camere sono con bagno en suite.



PROGRAMMA DELL'ESPERIENZA

Giorno 1

- 19:30 – Arrivo e sistemazione in camera
- 20:30 - Incontro di benvenuto, conoscenza del gruppo e meditazione della sera

Giorno 2

- 8:00 - Ritrovare il corpo: Morning yoga
- 9:00 - Colazione
- 10:30 - Relax a Playa del Papagajo
- 12:00 - Respirare l'oceano, la mindfulness della natura
- Pomeriggio libero
- 19:30 - Cena a Playa Blanca*
- 21:00 - Dopocena, relax di consapevolezza e condivisione

Giorno 3

- 8:00 - saluto all'isola: Yoga e Respirazione del mattino in riva al mare
- 9:00 - Colazione
- Relax e bagno a Playa Blanca
- 16:30 - Incontro con il maestro zen e naturopata Gianni Cesarini; approfondimento sull'alimentazione dell'anima
- 18:00 - Meditazione zen presso lo Zen Do di Femés con Gianni Cesarini
- Tempo Libero alla scoperta di Lanzarote by night

Giorno 4

- 8:00 - Colazione
- 9:00 - Escursione mindfulness alla splendida isola la Graciosa con le sue incantevoli spiagge
- 12:00 - Pratiche di consapevolezza, yoga e respirazione energizzante in riva al mare
- 17:00 – visita al caratteristico paesino di Teguise
- 19:30 – cena alla scoperta della cucina di Teguise*

Giorno 5

- 8:00 - Incontrare lo spirito: esercizi di presenza mentale e Meditazione guidata sui 5 sensi



- 9:00 - Colazione
- 10.00 – Relax in spiaggia a Playa Blanca e Marina Tiburon
- 16:30 - Pratica yoga presso Zen Do di Femes
- 19:30 - Cena insieme a Puerto Calero*

Giorno 6

- 8:00 - Incontrare il Sé. Pratica Yoga di riconnessione.
- 9:00 - Colazione
- 10:00 - Visita mindfulness a Jameos del' Agua e Giardino dei Cactus
- 13:00 – Alla scoperta della spiaggia di Famara, uno dei luoghi più energetici dell'Isola. Bagno e Relax
- 19:00 - on i piedi nella sabbia ☺ cena insieme a Famara*

Giorno 7

- 8:00 - Riconnettere il Sé e il Mondo. Pratica di Yoga e meditazione
- 9:00 – Colazione
- 10:00 Tempo per SE'
- 15:00 - Visita allo splendido scenario di Los Hervideros
- 16:00 - Meditazione e mindfulness all'interno del cratere
- 17:30 – Aperitivo a La Geria, la strada delle cantine tipiche di Lanzarote
- Serata a sorpresa

Giorno 8

- 8:00 – condivisioni finali e saluti
- Colazione
- 11.00 – A spasso tra i vulcani: visita allo straordinario Parco Nazionale di Timanfaya

Tutte le nostre proposte sono libere e facoltative

***Il costo dei pasti non è incluso**

[PRENOTA QUI](#)

LUOGHI DI INTERESSE

Lanzarote è un'isola dalle molte attrazioni:

Le spiagge:

- **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.

I principali 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.
- **Fundación César Manrique:** un museo dedicato all'artista César Manrique, noto per aver influenzato fortemente l'architettura e il paesaggio di Lanzarote



CONDIZIONI DI VIAGGIO

Quote di partecipazione:

- 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

Agevolazione di 115 euro per prenotazioni in coppia uso camera doppia

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 (consigliato per visitare l'Isola)
- noleggio bici (per tragitti brevi)
- quanto non compreso nella voce "la quota comprende"

Condizioni di Partecipazione:

Per confermare la prenotazione il partecipante dovrà versare un acconto di 200,00 euro con [carta di credito](#)

Il saldo verrà calcolato in base alla scelta di alloggio scelta dal partecipante e andrà corrisposto 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 non saranno rimborsabili:

- 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.

[PRENOTA QUI](#)