

15 > 20 settembre 2023
FAVIGNANA
SICILIA

Cinque giorni di rigenerazione
 sull'isola di Favignana.
 Natura, mare, buon cibo, yoga con Ilaria Zinzani,
 insegnante certificata di Iyengar® Yoga.

La vacanza ideale per concludere l'estate nell'incantevole isola di Favignana. L'isola, con la sua natura prorompente, le spiagge cristalline e l'atmosfera tranquilla di fine stagione è il luogo ideale per vivere giorni di quiete e ricaricarsi di energie prima dell'autunno.

Programma

Venerdì 15 settembre | arrivo | 17.30 > 19.30 benvenuto e pratica yoga | cena

Sabato 16 settembre | snack mattutino | 9.00 > 11.00 yoga | brunch | spiaggia e visite all'isola | 17.30 > 19.30 yoga | cena

Domenica 17 settembre | snack mattutino | 9.00 > 11.30 yoga | brunch | pomeriggio libero | cena

Lunedì 18 settembre | snack mattutino | 9.00 > 11.00 yoga | brunch | spiaggia e visite all'isola | 17.30 > 19.30 yoga | cena libera (non inclusa nella quota)

Martedì 19 settembre | snack mattutino | 9.00 > 11.00 yoga | brunch | spiaggia e visite all'isola | 17.30 > 19.30 yoga | cena

Mercoledì 20 settembre | snack mattutino | 9.00 > 10.00 pratica di chiusura | brunch | partenza

Le pratiche di yoga e pranayama si terranno alla mattina e alla sera al tramonto. Il tempo libero sarà per la spiaggia, le visite all'isola, la natura e il relax. L'isola si gira comodamente in bicicletta, che sarà possibile noleggiare previa prenotazione.

ATTENZIONE: il programma può subire variazioni.

Dove

Om Shanti Home è una residenza privata dotata di tre camere doppie/triple, due bagni e due docce esterne condivise, un salone, una veranda e un giardino. Lo spazio dedicato alla pratica è un terrazzo vista mare sopra la casa, coperto da ampie vele che proteggono dal sole. Molta attenzione viene data al cibo, vegetariano, naturale e fatto in casa con grande cura. www.omshantihome.org

Contributo

APERSONA: ALLOGGIO, 5 NOTTI, SNACK MATTUTINO PRIMA DELLA PRATICA, 5 BRUNCH E 4 CENE (tutti i pasti saranno vegetariani), tessera associativa.

450 € Camera doppia o tripla

600 € Camera singola (non sono nella residenza ma in una casina a circa 10 minuti in bici)

160 € Pratiche di yoga e organizzazione

Le quote non includono: Il volo aereo, il transfer dal Porto di Trapani all'Om Shanti Home di Favignana, la tassa di soggiorno. Sull'isola c'è la possibilità di noleggiare la bicicletta al prezzo di 5/7€ al giorno.

Prenotazioni

Conferma tramite e-mail entro il 30 giugno 2023 con caparra da versare tramite bonifico bancario alla residenza Om Shanti Home.

omshantihome.favignana@gmail.com

+39 380 6868584 | ilaria@ilariazinzani.it

Voli consigliati

RYANAIR ANDATA Venerdì 15 settembre
 Bologna 10.35 > Trapani 12.05

RYANAIR RITORNO Mercoledì 20 settembre
 Palermo 19.45 > Bologna 21.15
 Palermo 18.05 > Forlì 19.35

Ilaria Zinzani

Ilaria Zinzani è insegnante certificata di Yoga metodo Iyengar®, naturopata e tour leader. Incontra lo Yoga metodo Iyengar® nel 2005 durante il suo primo viaggio in India e lo insegna dal 2012 nel suo studio a Faenza. Dal 2017 organizza vacanze e viaggi yoga in Italia e in giro per il mondo. Continua a formarsi e aggiornarsi regolarmente con insegnanti italiani e internazionali in Italia, Grecia e India.

www.ilariazinzani.it

