



Yoga Trekking e vela in Liguria

Dati offerta

 Tour di più
giorni

 Dal 13 al 17 Settembre

OPZIONE	PREZZO
Quota individuale in camera doppia - 13.09.2023	€ 860,00

La Quota comprende:

- 5 giorni e 4 notti in camera doppia con prima colazione c/o B&B Ca' di Ni, nel centro storico di Finalborgo
- 2 sessioni al giorno di Yoga con insegnante certificata Yoga Alliance (950 hr.). Un mix tra Ashtanga, Vinyasa, Hatha Yoga e Ayurveda per un programma che soddisfa le esigenze di tutti i partecipanti, dai principianti ai più esperti
- 2 full day trekking ed escursione all'alba con guida di media montagna certificata per godere le bellezze della Liguria più selvaggia in tutta sicurezza e divertimento
- 1 cena di benvenuto a buffet nel giardino del B&B
- 3 cene con deliziosi menù liguri sempre diversi presso una trattoria del centro storico
- Full day in barca a vela con skipper, servizio privato e pranzo a bordo.
- escursioni in gruppo ad alcune delle spiagge più belle della zona;
- tutti gli spostamenti per le attività proposte nel programma da mercoledì pomeriggio a domenica mattina, incluso il trasferimento con navetta da/per la stazione di Finale Ligure all'orario che vi sarà comunicato in seguito in base alle esigenze di tutti gli iscritti.
- Assicurazione medico/sanitaria

Per chi parte da Lecco o dalla Valtellina, possibilità di includere il transfer per Finalborgo

Programma di viaggio

Yoga Trekking e Barca a vela in Liguria

Un lungo week-end di benessere, yoga, sport, sapori e natura nella Liguria più affascinante e selvaggia. Il retreat verrà ospitato in una struttura con giardino privato nel cuore di Finalborgo, uno dei borghi medievali più belli d'Italia.

Il ritiro prevede due lezioni di yoga al giorno, una al mattino e una prima di cena, escursioni e attività giornaliere guidate e un'emozionante full day in barca a vela con pranzo a bordo.

MERCOLEDÌ 13/9

Arrivo in hotel tra le ore 14:00 e le 17:00 per check-in e sistemazione in camera. Il B&B Ca' di Nì si trova nel centro storico di Finalborgo, vi consigliamo di raggiungerci quanto prima per esplorare il borgo e le sue bellezze a piedi direttamente dall'hotel. Alle 18:30 sessione di yoga nel giardino dell'hotel e briefing introduttivo delle attività proposte durante il ritiro. Cena a buffet in giardino, serata libera e pernottamento.

GIOVEDÌ 14/9

La giornata inizia al meglio con una sessione di yoga, pranayama e meditazione in giardino. Dopo la prima colazione, ci attende una giornata di trekking con guida di media montagna, alla scoperta di scorci incantevoli lungo il Sentiero del Pellegrino.

A picco sul mare e immersi nella macchia mediterranea, questo percorso porta da Varigotti a Noli passando per l'incantevole e suggestiva Grotta dei Falsari.

Il percorso di circa 9 km, presenta un dislivello totale di 500 mt ed è adatto ad ogni tipo di escursionista.

Nel pomeriggio relax e tempo libero.

Rientro in hotel per una pratica di yoga dolce, pranayama e meditazione guidata. Cena in centro a Finalborgo, serata libera e pernottamento.

VENERDÌ 15/9

Sessione di yoga e prima colazione in hotel.

Trasferimento in furgone al porto di Finale Ligure, dove ci imbarchiamo per una fantastica giornata in barca a vela. Veleggiata verso l'isola Gallinara che si trova a 11 miglia verso sud-ovest.

Giunti a destinazione getteremo l'ancora sottovento all'isola. E' possibile fare il bagno e snorkeling per ammirare i bellissimi fondali e i numerosi branchi di pesci tipici della zona. Pranzo a bordo preparato dallo Skipper.

Dopo pranzo ancora bagni e relax prima di partire per la veleggiata di ritorno.

Il rientro in porto è previsto per le ore 17:30 circa.

Rientro in hotel, pratica yoga rilassante e meditazione guidata.

Cena in un ristorante del borgo e serata libera.

SABATO 16/9

Iniziamo la giornata con una sessione di yoga, seguita da una ricca colazione.

Partenza alle ore 10, direttamente dall'hotel per un rilassante trekking esplorativo dell'entroterra ligure (lunghezza 6 km, dislivello 400 mt. circa).

Visiteremo le suggestive grotte e saliremo alla cima di Rocca di Perti da cui si può ammirare il mare dall'alto e un panorama mozzafiato.

Pranzo libero e relax in spiaggia.

Rientro in hotel e sessione di yoga decontratturante post-trekking.

Cena in un ristorante del borgo e serata libera.

DOMENICA 17/9

Sveglia presto per un'indimenticabile pratica yoga in spiaggia all'alba.

Asana, pranayama e meditazione guidata, accompagnati dal sole che sorge e dalle onde del mare. Dopo la pratica, colazione in spiaggia e cerchio di chiusura, dopo un bel bagno tonificante o un po' di relax al sole.

Rientro in hotel in tarda mattinata per il check-out e i saluti.

Nei viaggi yoga che proponiamo, la nostra attenzione è focalizzata sull'intera esperienza.

In collaborazione con un'agenzia viaggi leader nel settore, ci occupiamo personalmente dell'organizzazione di ogni singolo dettaglio, per garantire una vacanza diversa dal solito che unisca i benefici dello yoga al piacere del viaggio, dell'esplorazione e della condivisione.

In un'atmosfera sociale e amichevole, i nostri ritiri hanno alcuni principi: divertimento e interazione, yoga di prima classe, natura, escursioni ed esperienze indimenticabili e delizioso cibo sano.

Portiamo un approccio fresco e spensierato al tradizionale ritiro yoga, rendendo quest'esperienza e i suoi benefici più accessibili, consentendo a persone affini di riunirsi, ricaricarsi e lasciarsi ispirare.