Turn your holidays into wholidays

PROGRAMMA DEL RITIRO

Pratica & Relax in Puglia – Il perfetto equilibrio tra duro lavoro e profonda liberazione in paradiso

19 LUGLIO – 26 LUGLIO 2025

Sabato 19	
Dalle 14:00	**Arrivo ad Agricola Samadhi,** check-in e sistemazione in camera
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"
20:00	Chiacchierata di Benvenuto

Domenica 20	
7:30 – 10:00	Pratica mattutina
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:30 – 19:00	Pratica pomeridiana
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

Lunedì 21	
7:30 – 10:00	Pratica mattutina
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

Martedì 22	
7:30 – 10:00	Pratica mattutina
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:30 – 19:00	Pratica pomeridiana
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

Mercoledì 23	
7:30 – 10:00	Pratica mattutina
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:30 – 19:00	Pratica pomeridiana

19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"
Giovedì 24	
7:30 – 10:00	Pratica mattutina
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

Venerdì 25	
7:30 – 10:00	Pratica mattutina
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:30 – 19:00	Pratica pomeridiana
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

Sabato 26	
8:00 – 10:00	Colazione vegetariana con torte genuine, frutta di stagione, marmellate artigianali
10:00	**Check-out.** È possibile lasciare i bagagli e rimanere per tutta la giornata in struttura

COSA FARE NEL TEMPO LIBERO

Durante il vostro soggiorno qui, avrete molto tempo libero. Qualsiasi cosa decidiate di fare, noi saremo a vostra completa disposizione per aiutarvi ad organizzarla al meglio.
Vi ricordiamo che le attività nel tempo libero non sono incluse nella tariffa del soggiorno e alcune richiedono la prenotazione anticipata. Tutti i luoghi menzionati sono raggiungibili in auto in 20/30 minuti. Possiamo aiutarti ad affittare un'auto o a prenotare un servizio transfer.

In Agricola Samadhi è possibile:

- Passeggiare e meditare nel parco, nel frutteto o negli orti;
- Sdraiarsi all'ombra sulle amache;
- Prendere il sole e nuotare in piscina;
- Prenotare trattamenti e massaggi (shiatsu, thai, ayurveda, massaggio sonoro, riflessologia, osteopatia e molti altri) con i nostri terapisti professionisti;
- Rilassatevi nella SPA con jacuzzi, bagno turco e sauna.

Attività da fare fuori da Agricola Samadhi

Nel Salento potete fare numerose escursioni nella natura e gite fuori porta alla scoperta di una terra ricca di tesori nascosti. Potete fare tante esperienze divertenti:

- Escursioni in barca o in kayak per esplorare la costa;
- Passeggiate e trekking per scoprire luoghi di grande interesse naturalistico, come l'Oasi WWF Le Cesine, la riserva naturale di Porto Selvaggio, la grotta della Zinzulusa, la grotta della Poesia, il giardino botanico La Cutura;
- Escursioni in bici per ammirare le campagne con le guide locali,
- Immersioni subacquee per scoprire le meraviglie sottomarine;
- Windsurf e kitesurf presso la spiaggia di Frassanito.

Potete anche fare de tour sensoriali e culturali, come:

- Tour sensoriale nelle cantine per assaporare il Negroamaro, il Primitivo e gli altri deliziosi vini salentini;
- Visite ai centri storici di Lecce, Galatina, Gallipoli e Otranto, per scoprire le magnifiche architetture barocche e gli antichi castelli.