



Turn your holidays into wholidays

PROGRAMMA DEL RITIRO Asana, Pranayama & Meditazione – Ashtanga Yoga con David & Jelena Robson 07 GIUGNO – 14 GIUGNO 2025

Sabato 07

Dalle 14:00	Arrivo ad Agricola Samadhi, check-in e sistemazione in camera
19:00	Cena vegana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”
20:00	Chiacchierata di Benvenuto

Domenica 08

7:00 – 8:00	Pranayama & Meditazione Guidata
8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegano con prodotti biologici
12:00 – 13:30	L’Insegnamento Segreto del Vinyasa
19:00	Cena vegana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Lunedì 09

8:00 – 9:00	Pranayama & Meditazione Guidata
9:00 – 10:00	Conferenza: D&R con David & Jelena
10:00	Brunch vegano con prodotti biologici
19:00	Cena vegana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Martedì 10

7:00 – 8:00	Pranayama & Meditazione Guidata
8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegano con prodotti biologici
12:00 – 13:30	Assistere i Fondamentali
19:00	Cena vegana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Mercoledì 11

7:00 – 8:00	Pranayama & Meditazione GUIDATA
8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegano con prodotti biologici
12:00 – 13:30	Torsione & Apertura dei Fianchi
19:00	Cena vegana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Giovedì 12

7:00 – 8:00	Pranayama & Meditazione GUIDATA
8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegano con prodotti biologici
19:00	Cena vegana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

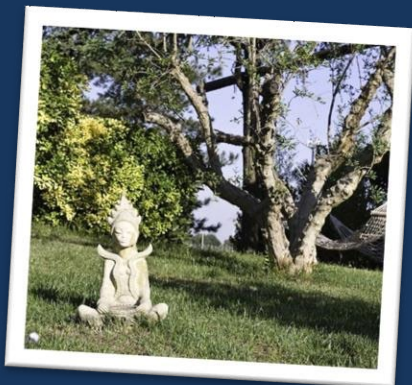
Venerdì 13

7:00 – 8:00	Pranayama & Meditazione GUIDATA
8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegano con prodotti biologici
12:00 – 13:30	Piegamenti in Avanti & Flessioni all’indietro
19:00	Cena vegana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Sabato 14

8:00 – 10:00	Colazione vegana 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



- 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.



- 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.

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 aiutarvi 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;



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

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.

