



## Turn your holidays into wholidays

### PROGRAMMA DEL RITIRO Ritiro di Ashtanga Yoga con Gabriele Severini

09 AGOSTO – 16 AGOSTO 2025

#### Sabato 09

Dalle 14:00	Arrivo ad Agricola Samadhi, check-in e sistemazione in camera
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

#### Domenica 10

6:30 – 8:15	Pratica I Gruppo
8:15 – 10:00	Pratica II Gruppo
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:30 – 19:30	Pratica pomeridiana
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

#### Lunedì 11

6:30 – 8:15	Pratica I Gruppo
8:15 – 10:00	Pratica II Gruppo
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

#### Martedì 12

6:30 – 8:15	Pratica I Gruppo
8:15 – 10:00	Pratica II Gruppo
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche "dall'orto alla tavola"

#### Mercoledì 13

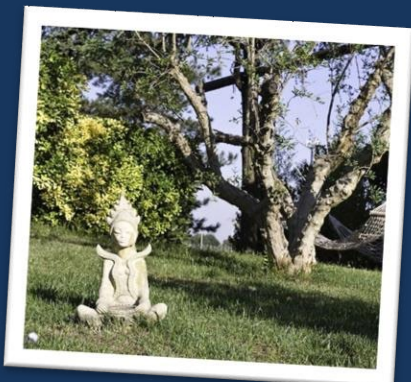
6:30 – 8:15	Pratica I Gruppo
8:15 – 10:00	Pratica II Gruppo
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici

17:30 – 19:30	Pratica pomeridiana
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”
<b>Giovedì 14</b>	
6:30 – 8:15	Pratica I Gruppo
8:15 – 10:00	Pratica II Gruppo
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

<b>Venerdì 15</b>	
6:30 – 8:15	Pratica I Gruppo
8:15 – 10:00	Pratica II Gruppo
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:30 – 19:30	Pratica pomeridiana
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

<b>Sabato 16</b>	
8:00 – 10:00	Colazione con torte genuine, frutta di stagione, marmellate artigianali
10:00	<b>Check-out.</b> 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.

