



Turn your holidays into wholidays

PROGRAMMA DEL RITIRO Nei Gong Spirit Training con Gary Collins / The Jade Sun School of Tai Chi + Qi Gong 09 Agosto – 23 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

7:00	Colazione
12.30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Da Lunedì 11 a Venerdì 15

7:00	Colazione
8:00 – 12:00	Pratica
12.30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
15:00 – 18:30	Pratica
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Sabato 16

7:00	Colazione
12.30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Da Domenica 17 a Giovedì 21

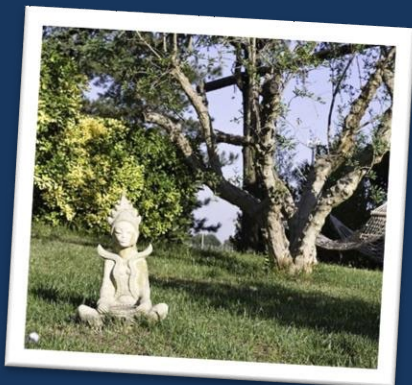
7:00	Colazione
8:00 – 12:00	Pratica
12.30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
15:00 – 18:30	Pratica
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

--

Venerdì 22	
7:00	Colazione
12:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Sabato 14	
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



- 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.

