



Turn your holidays into wholidays

PROGRAMMA DEL RITIRO

La via del cuore, un ritiro di Ashtanga
Yoga Trasformativo con Iman Elsherbiny
21 Giugno – 28 Giugno 2025

Sabato 21

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”
20:30	Cerchio d’apertura della luna piena ed impostazione dell’intenzione

Domenica 22

6:30 – 7:00	Meditazione di gruppo
7:00 – 9:00	Mysore per tutti i livelli
9:00 – 10:00	Classe guidata per principianti
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:00 – 19:00	Viaggio di guarigione della colonna vertebrale
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Lunedì 23

6:30 – 7:00	Meditazione di gruppo
7:00 – 9:00	Mysore per tutti i livelli
9:00 – 10:00	Classe guidata per principianti
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
12:00 13:00	Filosofia dell’Ashtanga Yoga, il percorso di guarigione
17:00 – 19:00	Il sottile equilibrio tra forza e flessibilità, transizioni e bilanciamento delle braccia
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Martedì 24

6:30 – 7:00	Meditazione di gruppo
7:00 – 9:00	Mysore per tutti i livelli
9:00 – 10:00	Costruire la tua auto-pratica per principianti
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Mercoledì 25

6:30 – 7:00	Meditazione di gruppo
7:00 – 9:00	Mysore per tutti i livelli
9:00 – 10:00	Costruire la tua auto-pratica per principianti
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:00 – 19:00	Una lezione speciale curata con yoga rigenerativo, rilascio della fascia, terapia del suono e yoga nidra
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Giovedì 26

6:30 – 7:00	Meditazione di gruppo
7:00 – 9:00	Mysore per tutti i livelli
9:00 – 10:00	Costruire la tua auto-pratica per principianti
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

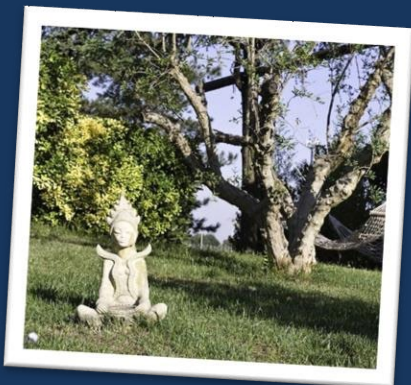
Venerdì 27

7:30 – 8:00	Meditazione di gruppo
8:00 – 10:00	Classe guidata
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
17:00 – 19:00	Cerimonia di chiusura del cacao medicinale, canto di mantra, espressione, connessione e danza libera
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Sabato 28

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.

