



# Turn your holidays into wholidays

## PROGRAMMA DEL RITIRO

Ashtanga Yoga con Kino Macgregor &  
Tim Feldmann

20 SETTEMBRE – 27 SETTEMBRE 2025

### Sabato 20

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”

### Domenica 21

8.00 – 9.30	Mysore I gruppo
9:30 – 11:00	Mysore II gruppo
11:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
13:00 – 15:00	Sessione pomeridiana
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

### Lunedì 22

8.00 – 9.30	Mysore I gruppo
9:30 – 11:00	Mysore II gruppo
11:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

### Martedì 23

8.00 – 9.30	Mysore I gruppo
9:30 – 11:00	Mysore II gruppo
11:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

### Mercoledì 24

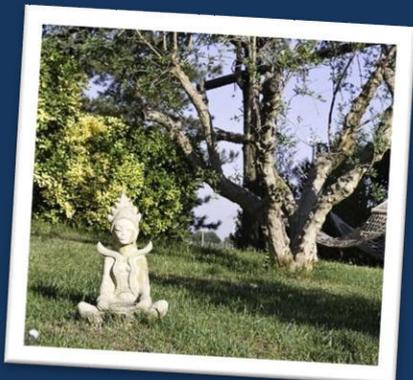
8.00 – 9.30	Mysore I gruppo
9:30 – 11:00	Mysore II gruppo
11:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici

<b>13:00-15:00</b>	Sessione pomeridiana
<b>19:00</b>	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”
<b>Giovedì 25</b>	
<b>8.00 – 9.30</b>	Mysore I gruppo
<b>9:30 – 11:00</b>	Mysore II gruppo
<b>11:00</b>	Brunch vegetariano con prodotti biologici
<b>19:00</b>	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

<b>Venerdì 26</b>	
<b>8:00-11:00</b>	Lezione guidata & Conferenza
<b>11:00</b>	Brunch vegetariano con prodotti biologici
<b>19:00</b>	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

<b>Sabato 27</b>	
<b>8:00 – 10:00</b>	Colazione vegetariana con torte genuine, frutta di stagione, marmellate artigianali
<b>10:00</b>	<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 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

della Poesia, il giardino botanico La Cutura;

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.

