



Turn your holidays into wholidays

PROGRAMMA DEL RITIRO

Ritiro di Ashtanga Yoga per il 15° Anniversario
con Laruga Glaser

06 SETTEMBRE – 13 SETTEMBRE 2025

Sabato 07

Dalle 14:00	Arrivo ad Agricola Samadhi, check-in e sistemazione in camera
18:00	Incontro di benvenuto
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Domenica 08

8:00 – 10:00	Prima serie Guidata
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
16:30 – 18:30	Workshop Ashtanga Il Sentiero e il Viaggio
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Lunedì 09

8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
16:30 – 18:30	Workshop sulle posture di Ashtanga Gateway
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Martedì 10

8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Mercoledì 11

8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegetariana con prodotti biologici
16:30 – 18:30	Piegamenti all'indietro del workshop: libera la colonna vertebrale
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Giovedì 12

8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegetariana con prodotti biologici
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

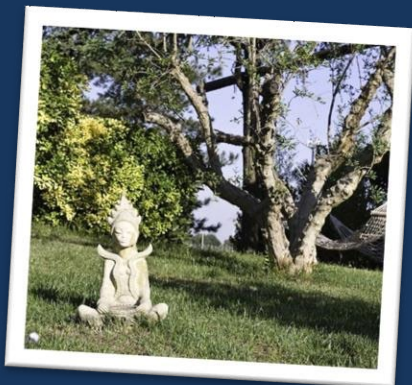
Venerdì 13

8:00 – 10:00	Mysore
10:00	Brunch vegetariana con prodotti biologici
16:30 – 18:30	Workshop Inversioni e consapevolezza spaziale
19:00	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.



- 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.

