



Turn your holidays into wholidays

PROGRAMMA DEL RITIRO

Lo Spazio di Guarigione – Ashtanga Yoga
con Petri Raisanen & Eva Ugolini

26 LUGLIO – 9 AGOSTO 2025

Sabato 26 Luglio & 02 Agosto

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 27 Luglio & 03 Agosto

6:00 – 7:30	Mysore Primo gruppo
7:30 – 9:00	Mysore Secondo gruppo
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
16:00 – 17:15	Pratica pomeridiana
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Lunedì 28 Luglio & 04 Agosto

6:00 – 7:30	Mysore Primo gruppo
7:30 – 9:00	Mysore Secondo gruppo
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
16:00 – 17:15	Pratica pomeridiana
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Martedì 29 Luglio & 05 Agosto

6:00 – 7:30	Mysore Primo gruppo
7:30 – 9:00	Mysore Secondo gruppo
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Mercoledì 30 Luglio & 06 Agosto

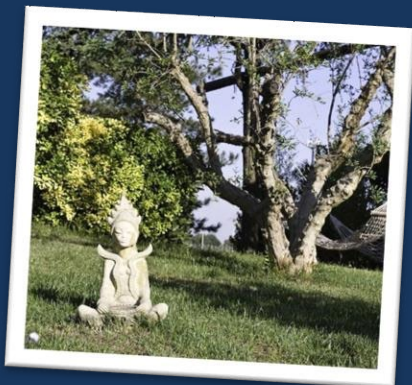
6:00 – 7:30	Mysore Primo gruppo
7:30 – 9:00	Mysore Secondo gruppo

10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
16:00 – 17:15	Pratica pomeridiana
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”
Giovedì 31 Luglio & 07 Agosto	
6:00 – 7:30	Mysore Primo gruppo
7:30 – 9:00	Mysore Secondo gruppo
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Venerdì 01 & 08 Agosto	
6:00 – 7:30	Mysore Primo gruppo
7:30 – 9:00	Mysore Secondo gruppo
10:00	Brunch vegetariano con prodotti biologici
16:00 – 17:15	Pratica pomeridiana
19:30	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Sabato 02 & 09 Agosto	
6:00 – 9:00	Pratica
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.

