

8-15 luglio 2024

Hotel Su Soi – Penisola del Sinis (OR) – Sardegna occidentale

L'ACQUA CHE CURA

VACANZA OLISTICA IN SARDEGNA

Con Alessandra Marra, Anna Valentino, Damiano Andriani



Biodanza, Sciamanesimo, Yoga della risata, Mindfulness e Risveglio corporeo

L'etimologia della parola vacanza ci rimanda alla visione di uno spazio finalmente vuoto rispetto alla frenesia della vita quotidiana, uno spazio di libertà in cui poter rallentare, rigenerarsi, gioire in compagnia di persone affini; uno spazio in cui riposare e condividere esperienze allineate con i nostri bisogni più veri.

Nel Sinis, potremo godere pienamente del contatto con un ambiente selvaggio, con l'aria tersa, con i profumi della macchia mediterranea; i paesaggi incantevoli, i tramonti sul mare, il cambiare dei venti, il cibo genuino, le tradizioni e l'accoglienza di un popolo fiero e ospitale renderanno il soggiorno indimenticabile. Con i suoi stagni salati, le magiche sorgenti del Montiferru e la vastissima area marina protetta, questa zona dell'isola offre una natura incontaminata, con le caratteristiche spiagge di quarzi bianchissimi, le acque cristalline, le rocce scavate dal maestrale, i numerosi siti archeologici dove si respira un'atmosfera ancestrale, i paesini dove il tempo pare essersi fermato.

Ogni giorno dedicheremo uno po' do spazio alle pratiche, lasciando però anche parecchio tempo libero per il relax e le escursioni. Al mattino Damiano ci accompagnerà in un risveglio corporeo dolce. Alterneremo quindi sessioni di Biodanza, yoga della risata e Mindfulness, sia in struttura sia in natura. Un valore aggiunto di quest'anno saranno le sessioni di sciamanesimo in siti scelti per la presenza di acque con particolari proprietà (San Leonardo de Siete Fuentes, terme di Fordongianus, fiume Tirso).

Ci piace pensare al viaggio come all'inizio della vacanza: salpare in traghetto – oltre ad agevolare gli spostamenti sull'isola – sarà un modo perfetto per allontanarsi gradualmente dalla frenesia del fare e arrendersi all'immensità del mare, al riposo, al benessere, alla gioia della condivisione.



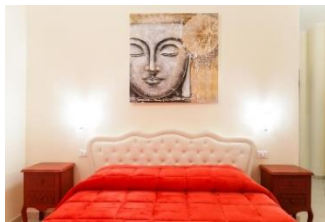
Alessandra Marra

Psicologa, Mindfulness teacher, terapeuta in Compassion Focused Therapy, formatrice, operatrice tutor e didatta di Biodanza, libroterapeuta. Formazione in sciamanesimo.

Damiano Andriani

Operatore olistico, massaggiatore, diplomato in Ortho-Bionomy. Esperto di meditazione, riequilibrio energetico, consapevolezza corporea, pratiche di rilassamento.

Anna Valentino Insegnante, operatrice tutor e didatta di Biodanza. Formata in sciamanesimo e in Costellazioni sciamaniche. Life Designer della International School of Forgiveness di Daniel Lumera



LA STRUTTURA. Situato a pochi chilometri dalle spiagge incantate della penisola del Sinis, fra Cabras e Riola, l'hotel Su Soi offre camere ampie, pulitissime e confortevoli, (TV, minibar, climatizzatore, Wi-Fi). Il trattamento previsto è di B&B con prima colazione

eccellente. La struttura è immersa in un grande giardino e dotata di piscina all'aperto con idromassaggio inclusa nel prezzo. Il parcheggio è gratuito.



I COSTI: sistemazione con trattamento B&B 55 euro a testa (camera doppia), 50 a testa (camera tripla). Costo stage 380 euro in early bird prima del 20 marzo, 400 euro dopo il 20 marzo.

Nei dintorni, oltre alle magnifiche spiagge di quarzi, all'isola di Mal di Ventre e agli stagni salati in cui è possibile ammirare i fenicotteri, si possono visitare gli scavi archeologici di Mont'e Prama, il Museo archeologico di Cabras, il Nuraghe Losa, le rovine fenicie di Tharros, il pozzo ipogeo di Santa Cristina, la chiesa paleocristiana di San Giovanni di Sinis, il caratteristico villaggio di San Salvatore, le terme romane di Fondorgianus e molto altro.



*I posti sono limitati. Prenotazioni e info
andriani.marra.home@gmail.com, annavalentino@tiscali.it
3288721571 3385794768 3404672567*