



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

**3-9  
LUGLIO  
2023**

# VACANZA IN SARDEGNA

***Biodanza, Yoga della risata, Costellazioni, Mindfulness e Yoga  
con Alessandra Marra e Anna Valentino***

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 riposare, immergersi nella natura, nella bellezza, in compagnia di persone affini; uno spazio in cui nutrirsi di attività benefiche, che ci facciano sentire allineati 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 e la sua area marina protetta che si estende per chilometri di costa, questa zona della Sardegna ha infatti mantenuto 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 magica e pacificante, una profonda connessione al primordiale.

Ogni giorno dedicheremo un paio d'ore alle pratiche, lasciando però molto tempo libero per il relax.

Per chi lo desidera, offriremo sessioni facoltative e gratuite di yoga e Mindfulness al mattino.

Escursioni ed esperienze sul territorio (raccolta della lavanda, gita all'isola di Malu Ventu) potranno arricchire le nostre giornate insieme.

Ci piace pensare che il viaggio possa essere un momento condiviso: salpare in traghetto - oltre ad agevolare gli spostamenti una volta giunti 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.



I posti sono limitati. Prenotazioni in early bird **PRIMA DEL 20 MARZO** con tariffa agevolata

**INFO E PRENOTAZIONI:**

**alemarra@libero.it, annavalentino@tiscali.it, 3288721571, 3385794768**

**ANNA VALENTINO** *Insegnante*, operatrice tutor e didatta di Biodanza. Formazione biennale in sciamanesimo e in Costellazioni sciamaniche. Life Designer della International School of Forgiveness di Daniel Lamera (facilitatrice per le pratiche dei sette passi del perdono).



**ALESSANDRA MARRA** *Psicologa clinica*, psicoterapeuta biotranspersonale in formazione, insegnante di Mindfulness e di MindUp Sel, terapeuta in Compassion Focused Therapy, formatrice, operatrice tutor e didatta di Biodanza, libroterapeuta. Formazione biennale in sciamanesimo.

**LA STRUTTURA** Situato a pochi chilometri dalle spiagge incantate della penisola del Sinis, 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.

**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, le architetture industriali dell'antica peschiera di Mar'e Pontis, la chiesa paleocristiana di San Giovanni di Sinis e il caratteristico villaggio di San Salvatore dove sono stati girati molti film western.

