

# Yoga-Dance Fusion

## 02 - 09 agosto 2025

UNA VACANZA IMMERSI NELLA NATURA DELL' ISOLA DI LESVOS CONDIVIDENDO INSEGNAMENTI E PRATICHE DELLO YOGA E DELLA DANZA CHE SEPPUR ABBIANO QUALTA' DI GESTI DIVERSE SI ASSOCIANO PER FARCI VIVERE UNA ESPERIENZA UNICA.

[saradt1975@gmail.com](mailto:saradt1975@gmail.com) / +39 3470478001



L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro per lo yoga e lo studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era in origine una tradizionale taverna greca e un piccolo albergo. L'edificio, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare è a pochi metri dalla casa), è completamente isolato e immerso in un contesto naturale di eccezionale bellezza.

Questa zona è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che, soprattutto nei mesi primaverili, giungono sull'isola da tutto il mondo per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza. Il golfo è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di vita.



## TIPI DI ALLOGGIO

Il centro mette a disposizione cinque camere con bagno e altre cinque camere con bagno sono disponibili a 800 metri di distanza. Offriamo alloggio in camere doppie con letti singoli e in camere singole (con un supplemento).



## MEDITERRANEAN RETREATS CENTRE

L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro per lo yoga e lo studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era in origine una tradizionale taverna greca e un piccolo albergo. L'edificio, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare è a pochi metri dalla casa), è completamente isolato e immerso in un contesto naturale di eccezionale bellezza.

La sua posizione, il contesto naturale in cui si trova, la pace, il silenzio e la forza degli elementi, ne fanno un luogo ideale per immergersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi alle spalle tutti i fardelli fisici ed emotivi che normalmente affollano la nostra vita. Questa zona è anche un paradiso per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza, così come è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di vita.

## TIPI DI ALLOGGIO

Il centro mette a disposizione cinque camere con bagno e altre cinque camere con bagno sono disponibili a 800 metri di distanza. Offriamo alloggio in camere doppie con letti singoli e in camere singole (con un supplemento).





### PROGRAMMA GIORNALIERO DI MASSIMA

- 7.30 - 9.00 pratica yoga, pranayama
- 9.00 - 10.00 colazione
- 10.00-11.00 filosofia yoga, canti, mindfulness
- 11.00 - 12.30 laboratorio del movimento, danza
- 12.30-13.30 pranzo
- 14.00 tempo libero spiaggia e visite guidate

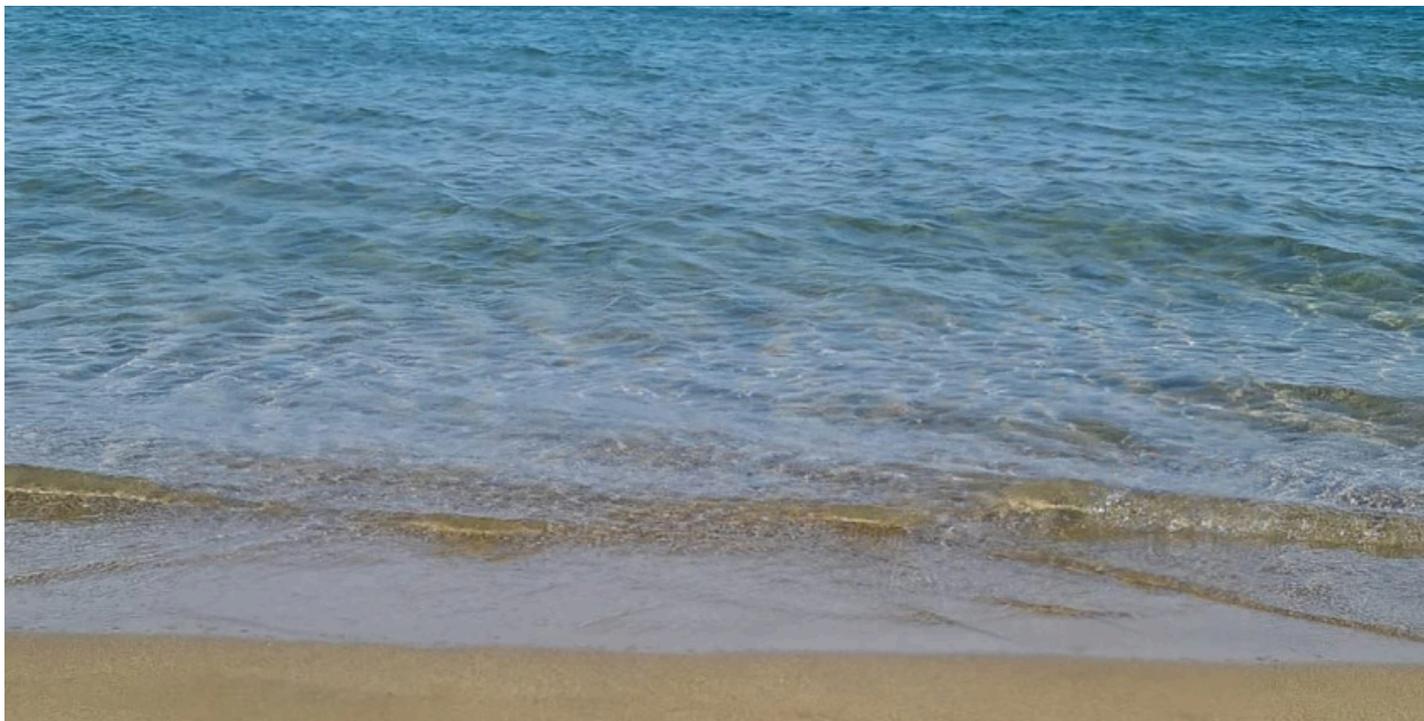
Sono previste delle giornate in cui faremo un brunch alle 10.30/11.00 e partiremo subito per le viste guidate e la spiaggia e sono anche previste 3 pratiche serali alle 18.30

### ESEMPI DI ESCURSIONI PREVISTE:

Petra e Molivos, situati al nord dell'isola sono i villaggi piu' caratteristici, ma anche Agyasos, Eresos e alcune delle meravigliose spiagge dove potremo rilassarci, e godere del sole e del mare

**COSTI:** 700 euro tutto compreso notte, pasti, pratiche yoga e laboratori di danza e servizio taxi  
**COSTI non INCLUSI** eventuale cena di gruppo fuori struttura, aperitivi e costi personali durante le escursioni e sulla spiaggia





**Unisciti a noi per un ritiro di Yoga Dance Fusion sull'incantevole isola di Lesbo! Immersi in un ambiente magico, vi proponiamo un'esperienza unica che unisce la fluidità dello yoga alla vitalità della danza.**

**Durante questo ritiro di una settimana, esplorerai pratiche di yoga energizzanti e sessioni di danza che libereranno il tuo corpo e la tua mente. Incontrerai persone straordinarie, ti conetterai profondamente con la natura e scoprirai il potere del movimento per esprimere la tua vera essenza.**

**Le giornate saranno accompagnate da sessioni di meditazione, passeggiate sulla spiaggia e deliziosi pasti vegetariani preparati con ingredienti freschi e locali. Ricarica le tue energie, ritrova il tuo equilibrio interiore e lasciati ispirare dalla bellezza senza tempo di Lesbo.**

**Non perdere l'occasione di vivere questa esperienza trasformativa! Iscriviti ora e preparati a danzare con l'anima.**

SARA DELLA TORRE: Da 15 anni Operatrice Shiatsu e Moxa diplomata presso la scuola Hakusha con diploma di master triennale in Equilibrio Cranio Sacrale per operatori Shiatsu, Massaggio Linfodrenante metodo Vodder e Reiki di primo livello. nel 2013 comincia a praticare Hatha Yoga Kundalini Yoga, nel 2015 si diploma insegnante hatha Yoga scuola Three Treasures di Molly Cofman, Virginia Wood e Massimo Cantara. Studia ogni anno con diversi insegnanti in India e in Europa, ha un diploma di Facilitatrice Mindfulness e diventa operatrice Yoga per bambini e per la scuola, dedicandosi alla promozione dello yoga nelle scuole con un approccio giocoso e non competitivo. Collabora a Parigi con Manuela Tomba, Psicoterapeuta, come insegnante Yoga di a ritiri silenziosi mindfulness protocolli MBCR e MBCT. Al momento studia cucina Ayurvedica



EZIO SCHIAVULLI

studia all' Accademia delle Arti Sceniche di Milano diretta da Susanna Beltrami. Prosegue il sesto anno di formazione presso la "London Contemporary of Dancing" completa la sua formazione presso il "Centro della Danza Aterballetto". Collabora in seguito con diversi coreografi e registi: F. Branciaroli (Italia), S. Beltrami (Italia), L. Petrillo (Italia), M. Baldwin (Rambert Ballet - UK), Y. Alexandre (Francia), Blandini - Battezzato (Teatro del Vento - Francia), Olivier Py (Grand Teatro di Ginevra) Nel 2007 fonda l'associazione Espresso Forma - Compagnia Ezio Schiavulli..Tra cui "iMe and myself" per il Centro Coreografico Nazionale/Ballet du Rhin. Insegna, inoltre, la tecnica contemporanea "Physical Movement" in diverse compagnie e centri di formazione europei. Dal luglio 2013 diviene membro del Consiglio Internazionale della Danza – UNESCO.



Appassionato di yoga collabora con Sara Della Torre a nuove sperimentazioni dello yoga e del movimento

holismos.com  
yogaholiday.it  
mediterraneanretreatscenter.org