

**MEDITERRANEAN RETREATS CENTER**

**VELEGGIARE ALL'INTERNO DEL  
GOLFO DI KALLONI  
E PRATICARE  
METODO FELDENKRAIS E YOGA  
IN RIVA AL MARE  
ISOLA DI LESBO, GRECIA**

**20 - 27 SETTEMBRE 2025**



**MEDITERRANEAN RETREATS CENTER**

<https://www.mediterraneanretreatscenter.org>

[info@mediterraneanretreatscenter.org](mailto:info@mediterraneanretreatscenter.org)

## MEDITERRANEAN RETREATS CENTER

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. 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.

## 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:**

Quando saremo al centro Mediterranean la mattina si pratica Yoga, poi faremo colazione e dopo partiremo per le escursioni nei luoghi tipici dell'isola.

In barca faremo a seconda degli interessi del gruppo: veleggiare, pratica vela, bagni nelle calette, visite ai porti e villaggi sul mare, immersioni e relax.

**ESCURSIONI:**

Petra e Molivos, situati al nord dell'isola sono i villaggi più caratteristici, tra i più visitati. L'isola è di origine vulcanica e presenta numerose sorgenti termali, l'acqua è di ottima qualità e sgorga alla temperatura di 39 gradi. Visiteremo le Terme di Mitilene dove faremo una pratica in acqua. Nelle vicinanze del centro si trovano delle bellissime spiagge tra cui spicca quella di Vathera con il suo arenile i 5 km di lunghezza e l'acqua cristallina. Infine la foresta fossile, una tra le più vaste e importanti del mondo, la ragione principale per cui tutta l'isola è patrimonio dell'Unesco.



**COSTO:** 750€ (include il pernottamento in camera doppia, tutti i pasti, le lezioni, gite e pernottamenti in barca a vela). Camera singola disponibile con un supplemento di 150€.

**ISCRIZIONI:** per iscriversi è necessario il pagamento di un deposito di 200€

**COME ARRIVARE:** Lesbo è ben collegata con Atene con diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno.

Inoltre, ci sono ottimi collegamenti via nave, tutti i giorni dell'anno. Da alcuni paesi europei si può volare direttamente a Lesbo. Se non c'è un volo diretto per Mitilene, si può volare su Atene e da lì prendere un altro volo per l'isola.



### **Piero Bianciardi**

Frequenta a Siena l'università di medicina per cinque anni, si dedica contemporaneamente allo Yoga, in particolare Hatha Yoga e Viniyoga, Taijiquan e Shaolin Chuan sotto la guida del Maestro Chang Dsu Yao, Shiatsu presso la scuola del Maestro Clemente Cocchiola e l'Agopuntura con il Prof. Nguyen Vanghi a Firenze. Studia danza contemporanea con il Maestro Dominique Dupuis, Contac Dance e Movimenti e Danze sacre di Gurdjeff con Shurta. Ottiene il 1° dan di Taijiquan e Shaolin chuan con, e il Diploma di insegnante Yoga presso la scuola EFOA di ROMA con Francoise Berlette e di Shiatsuka, il Diploma di abilitazione "Operatore attività motorie" presso l'università di Medicina di Siena e come Practitioner Feldenkrais alla Formazione del Metodo Feldenkrais Firenze. Per molti anni insegna Yoga e M. Feldenkrais nel Senese ed elabora un proprio metodo di insegnamento, il FeldenYoga e un metodo di pratica in acqua il Feldenwater. Pratica e studia Taijiquan stile Dong con il Maestro Alex Dong. Pratica Aikido alla scuola Renwakai con il M° Massimilano Perini e M° Alain Tendron. Balla Tango e lo studia con vari insegnanti tra cui Chicho Frumbuli e Pablo Moyano. Partecipa da molti anni a seminari di Costellazioni Familiari con Carl Peter Strommer e Bert Hellinger e consegue il Diploma di Costellatore Familiare Sistemico presso la Hellinger Schule di Bert e Marie Sophie Hellinger. Insegna come Assistente Trainer del Metodo Feldenkrais a Siena e Firenze e come docente in varie formazioni in Italia e nel mondo. Ha conseguito la licenza di navigazione a vela e motore con la scuola OltreLeAli presso lo Yacht club di Marina di Salivoli, dove ha collaborato per vari anni come aiuto istruttore volontario per i vari corsi di vela.



### **Renzo Leone**

Renzo ha iniziato negli anni '80 a praticare arti marziali con il Judo nella palestra del Dott. Kaeppey a Giubiasco per poi passare al Ju-Jitsu con Tony Lazzarin, e al Wing-Tsun Kung-Fu metodo KARK. Negli anni '90 come subacqueo, ha conseguito la certificazione 2\*\* CMAS alla Sub Muralto, ha anche conseguito la licenza di navigazione a vela e a motore con lo Swiss Cruising Club, CCS. Dopo aver iniziato a praticare yoga a casa come neofita, a fine 2023 ha iniziato il corso di 250H con Massimo Cantara presso Holismos, per ricevere l'attestato d'insegnante nel 2024 dalla Yoga Alliance International, YAI. Nel 2025 ha pianificato di iniziare un corso 300H di Yoga Therapy & Integrated Medicine con Aletheya. Ha inoltre partecipato a un corso di apnea open tenuto dal pluripremiato Gaspare Battaglia di Apnea Academy.

