

MEDITERRANEAN RETREATS CENTER

# YOGA E VELA

VELEGGIARE TRA LE BELLEZZE DELL'ISOLA DI  
LESBO E PRATICARE METODO FELDENKRAIS E  
YOGA IN RIVA AL MARE

ISOLA DI LESBOS, GRECIA  
21 - 28 GIUGNO 2024

Ospitati nel bellissimo Mediterranean Retreats Center praticheremo Yoga e Metodo Feldenkrais a pochi metri dal mare e faremo escursioni nei luoghi tipici dell'isola per parte della settimana, per imbarcarsi poi su lo yacht Salona 42 , una comoda barca da crociera di 12,80 mt con 3 cabine doppie e dinette , veleggiando con itinerari alla scoperta delle calette di Lesbo e dei tipici porti e villaggi sul mare.



MEDITERRANEAN RETREATS CENTER

<https://www.mediterraneanretreatscenter.org>

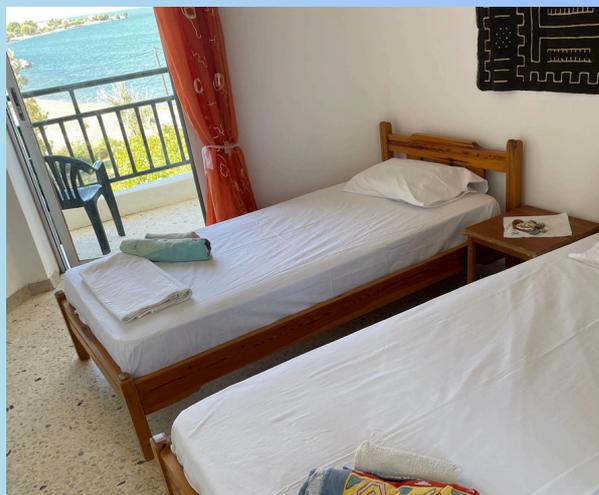
[info@mediterraneanretreatscenter.org](mailto:info@mediterraneanretreatscenter.org)

## 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.

**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 Mastro 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 il M° Chang Dsu Yao, e il Diploma di insegnante Yoga presso la scuola EFOA di ROMA con Françoise Berlette e di Shiatsuka Praticante di Shiatsu, il Diploma di abilitazione "Operatore attività motorie" presso l'università di Medicina di Siena e come Pratictioner Feldenkrais alla Formazione del Metodo Feldenkrais Firenze. Per molti anni insegna Yoga e M. Feldenkrais a Siena e nel Chianti ed elabora un proprio metodo di insegnamento dello Yoga, 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° Massimiliano Perini e M° Alain Tendron che insegna con il grado di 2' Dan. Balla Tango e lo studia con vari insegnanti tra cui Chicho Frumbuli e Pablo Moyano. Partecipa per 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.



### **Renzo Leone**

In the 1980s he obtained his 2\*\* CMAS diver license at Sub Muralto (CH). At the beginning of the 90's he began to practice martial arts starting with Judo in the center of Tony Lazzarin (CH) with the fifth Dan degree, and then moving on to Ju-Jitsu, and Wing-Tsun Kung-Fu KARK method. He obtained his sailing and motor license with the Swiss Cruising Club, CCS. He started taking Latin American dance and Argentine tango lessons at the Campionedanze dance school with the teacher Andrea Guerrazzi, at the same time he began the Open Apnea Academy course, with the multiple world award winner Gaspare Battaglia of A.S.D. Pianeta Acqua Freediving School, and to practice Hatha Yoga at the Holismos centre. At the end of 2023 he decided to start the 250H teacher training course with Massimo Cantara, of the Yoga Alliance International-YAI, to better understand the Yoga philosophy.

