



“YOGA HOLIDAY NELL'ISOLA DEI POETI”

**MEDITERRANEAN RETREATS CENTER
ISOLA DI LESBO, GRECIA**



12 – 19 Aprile 2025

Rinascita e rigenerazione sull'idilliaca isola di lesbo, un paradiso per le tue vacanze yoga.

www.holismos.com - www.yogaholiday.it

info@holismos.com - +39 3383824280

SCOPRI IL POTERE CURATIVO DELLO YOGA E LA SERENA BELLEZZA DI LESBO, L'ISOLA DEI POETI.

Cari cercatori di serenità, se cercate una fuga tranquilla dove poter nutrire il corpo, la mente e l'anima, non guardate oltre, la pittoresca isola di Lesbo è la perfetta destinazione per una vera vacanza rigenerante.

Situata nel Mar Egeo, Lesbo è un gioiello nascosto che vanta spiagge mozzafiato, acque cristalline, fonti termali ed una ricca storia che risale al mille a.C.

Il nostro pacchetto "vacanze yoga" ti offre l'opportunità di immergerti in questo ambiente idilliaco, mentre pratichi la tua routine yoga quotidiana e ti godi una varietà di attività che promuovono il benessere e il relax.

COSA ASPETTARSI

- Lezioni giornaliere di yoga su misura per il tuo livello, guidate da istruttori esperti nella nostra piattaforma all'aperto che guarda verso il mare ed i tramonti mozzafiato. In alternativa se il tempo non lo permette abbiamo un'ampia yoga shala di 100mq con ampie vetrate che offrono una meravigliosa vista sulla baia di Kalloni.
- Deliziosi pasti vegetariani preparati con ingredienti di provenienza locale, tra cui piatti tradizionali greci e sapori internazionali
- Attività ricreative guidate ed esplorazioni delle zone più belle e caratteristiche dell'isola, nuoto, snorkeling e gite in barca, terme.
- Meditazioni guidate e pratiche di consapevolezza per aiutarti a connetterti con il tuo sé interiore e la natura circostante.
- Workshop sulla filosofia dello yoga, il respiro ed il concetto di "Salutogenesi e Life Style Medicine" per migliorare la tua pratica e il tuo benessere.

PROGRAMMA GIORNALIERO

08,00 – 10,00 pratica asana, pranayama, meditazione e kirtan

10,30 – 11,00 Brunch

11,00 Partenza per le varie destinazioni con visita ai luoghi più caratteristici dell'isola (foresta fossile, spiagge, villaggi caratteristici, castelli, monasteri e terme)

Durante la settimana due tardi pomeriggi saranno dedicati alla pratica di vari aspetti: dalla filosofia, al canto, alla meditazione

COSTO

Il costo per persona in camera doppia con bagno è di 750€, camera singola con bagno 900€ (il costo include pernottamento, due pasti al giorno (brunch e cena), tutte le lezioni, il trasporto da e per l'aeroporto, le visite guidate)

EARLY BIRDS PER ISCRIZIONI PERVENUTE ENTRO IL 1 MARZO 15% DI SCONTO

ISCRIZIONE: per iscriversi è necessario il pagamento di una caparra di 200€ (contattare per ricevere i dettagli per l'iscrizione)



LA LOCATION Latitudine: 39.145934 Longitudine: 26.250718

LE TIPOLOGIE DI SISTEMAZIONE

Il centro mette a disposizione cinque camere con bagno, inoltre ad 800 metri abbiamo a disposizione altre 5 camere con bagno. Offriamo sistemazioni in camera doppia con letti singoli ed in camera singola (pagando un sovrapprezzo).



IL CIBO

Tutti pasti sono preparati con cura dal nostro staff direttamente nell'ampia cucina a disposizione del centro. La materia prima e gli ingredienti, tutti prodotti localmente, sono di massima qualità perché coltivati in un ambiente sano, non inquinato, su un terreno lavico e ricco di nutrienti. I pasti includono la colazione, il pranzo e la cena. Durante la giornata sono disponibili frutta in abbondanza del nostro giardino, tisane, acqua e bevande varie. I pasti sono a base vegetariana/vegana con forte influenza greco/medio orientale.

L'ISOLA

Questa isola pur essendo Patrimonio UNESCO, non ha una frequentazione turistica paragonabile ad altre isole greche come Santorini, Mykonos o Rodi. Lesbo è non di meno un'isola generosa e indipendente, con un proprio profilo ben definito nell'economia greca e piena di cose interessanti da scoprire e, naturalmente, da godere. È la patria di Saffo (poetessa famosa del periodo classico), del miglior olio d'oliva ellenico, la capitale indiscussa dell'ouzo, della retsina(vino locale aromatizzato), vanta una curiosa e unica foresta pietrificata e la sua capitale, Mitilene, è ricca di vestigia storiche e ha una grande vita studentesca che la anima anche durante i lunghi mesi invernali.

La natura dell'isola è rigogliosa e generosa: milioni di ulivi si alternano a fitte foreste, ma lasciano spazio anche a valli desolate e montagne brulle. E poi c'è la costa infinita, per lunghi tratti sconosciuta al turismo di massa, solitaria ma accogliente, familiare solo alle quasi 300 specie di uccelli migratori che ogni anno scelgono di fermarsi qui. Lesbo è un'isola dove la vita quotidiana greca non si lascia abbagliare dai soldi facili e un po' kitsch di un turismo becero e ingenuo. Vive la sua routine con ottimismo e apprezza il fatto che chi viene qui non ha scelto la sua destinazione a caso.

COME ARRIVARE

Lesbo si trova nell'arcipelago delle isole dell'Egeo nord-orientale ed è la più grande del gruppo per dimensioni. Per la sua importanza, ha collegamenti molto facili con Atene, dove ci sono vari voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Se volete risparmiare, ci sono buoni collegamenti via nave, sempre tutti i giorni dell'anno. Navi che fanno tappa anche a Chios e che spesso si spingono a nord fino a Salonico.

Da alcuni Paesi europei è possibile volare direttamente a Lesbo, che ha un piccolo ma moderno aeroporto internazionale. Se non riuscite a trovare un volo diretto per Mitilene, volate ad Atene e da lì prendete un altro volo per l'isola.

LE SPIAGGE

Come i villaggi tradizionali, anche le spiagge di Lesbo sono numerose, anzi, praticamente infinite. Da chilometri di spiagge di sabbia e ghiaia a calette tranquille, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Le più famose sono sostanzialmente quattro, tutte molto distanti tra loro in termini di superficie. A sud, intorno al villaggio di Plomari, si trova Agios Isidoros, a nord, appena sotto Molyvos, Petra. La spiaggia più famosa della parte occidentale di Lesbo è Skala Eressous, mentre lungo la stessa costa, ma sul lato opposto, si trova la spiaggia di Vatera. Tutte molto estese e tutte con ampi spazi per rilassarsi senza folla anche in pieno agosto.

COSA VEDERE

A Lesbo, inutile dirlo, c'è molto da vedere e da fare. Per vedere tutto, bisogna rimanere sull'isola a lungo, almeno dieci giorni o tornarci più volte, e siamo sicuri che l'isola tenderà chiunque abbia questo desiderio. Alcune delle migliori attrazioni sono la sorgente calda di Polichnitos, la foresta pietrificata. Altre cose da vedere a Lesbo sono i monasteri di Limonos e Taxiarchis, l'acquedotto romano e il castello di Mitilini.

GLI INSEGNANTI

Massimo cantara: si è diplomato come insegnante di Yoga (500h) con la scuola internazionale SYM di cui è stato anche docente, inoltre ha conseguito il diploma in Yoga Therapy (300h) con Vasistha Yoga Foundation in Kerala, India. Dal 2010 insegna presso il proprio centro in Italia ed è membro fondatore di "Three Treasures Yoga", scuola Internazionale di formazione per insegnanti. Oltre all'attività professionale di operatore in Discipline Bio-Naturali e a quella di Insegnante di Shiatsu, nel 1999 fonda il Centro Holismos arti per la salute, un centro per la diffusione e la pratica delle discipline Bio Naturali, tra cui lo Yoga, di cui è il direttore. Nel 2016 fonda insieme a Sara Della Torre il Centro Holismos Yoga e Wellness di Varese. Diploma di Equilibrio Cranio Sacrale, Kinesiologo, Operatore Shiatsu, Insegnante Yoga. Nel 2020 esordisce con il suo CD musicale "Elemental World" in viaggio sonoro attraverso i 5 elementi. Nel 2021 pubblica il suo libro "Ospedale senza dolore" Le discipline Bio-naturali nel contesto ospedaliero Ed. Epigraphia, collana Salus.

