

# “RITROVARE LA PACE” RITIRO YOGA NELL’ISOLA DI LESBO - GRECIA



IMMERSI NELLA BELLEZZA NATURALE DI LESBO, CON LE  
SUE ACQUE CRISTALLINE E I PAESAGGI MOZZAFIATTO,  
PRATICANDO YOGA ED ASSAPORANDO MOMENTI DI  
INTROSPEZIONE E CONNESSIONE PROFONDA

19 - 26 APRILE 2025  
MEDITERRANEAN RETREATS CENTER  
ISOLA DI LESBO - GRECIA

contattaci ora per tutte le informazioni  
3470478001

[info@holismos.com](mailto:info@holismos.com)

Da anni, Holismos Yoga & Wellness organizza in questi luoghi magici corsi per insegnanti, ritiri intensivi e vacanze yoga, a cui hanno partecipato persone provenienti da tutto il mondo. Il nostro intento è quello di promuovere vacanze e formazione in ambito dello Yoga ed altre attività correlate al divertimento, al benessere e al piacere di vivere. Con grande cura abbiamo scelto dei luoghi speciali, affinché la condivisione del contatto con la bellezza e la natura possa rigenerare, nutrire e far gioire tutte quelle persone che si riconoscono insieme a noi in questi valori.





## PROGRAMMA GIORNALIERO

08,00 - 9,30 pratica asana,  
pranayama per ogni elemento

9,30 - 10,30 colazione

10,30 - 12,15 teoria, pratiche  
avanzate, filosofia

12,30 - 13,00 mantra, kirtan

14,30 visita ai luoghi più  
caratteristici dell'isola (foresta  
fossile, spiagge, villaggi  
caratteristici, castelli, monasteri e  
terme)

Durante la settimana due  
pomeriggi al tramonto saranno  
dedicati alla pratica ed alla  
riflessione.



**COSTO:** 640€ in camera condivisa  
790€ in camera singola

(il costo include pernottamento,  
tre pasti al giorno, dispense,  
trasporto da e per l'aeroporto, le  
visite guidate)

### LE TIPOLOGIE DI SISTEMAZIONE

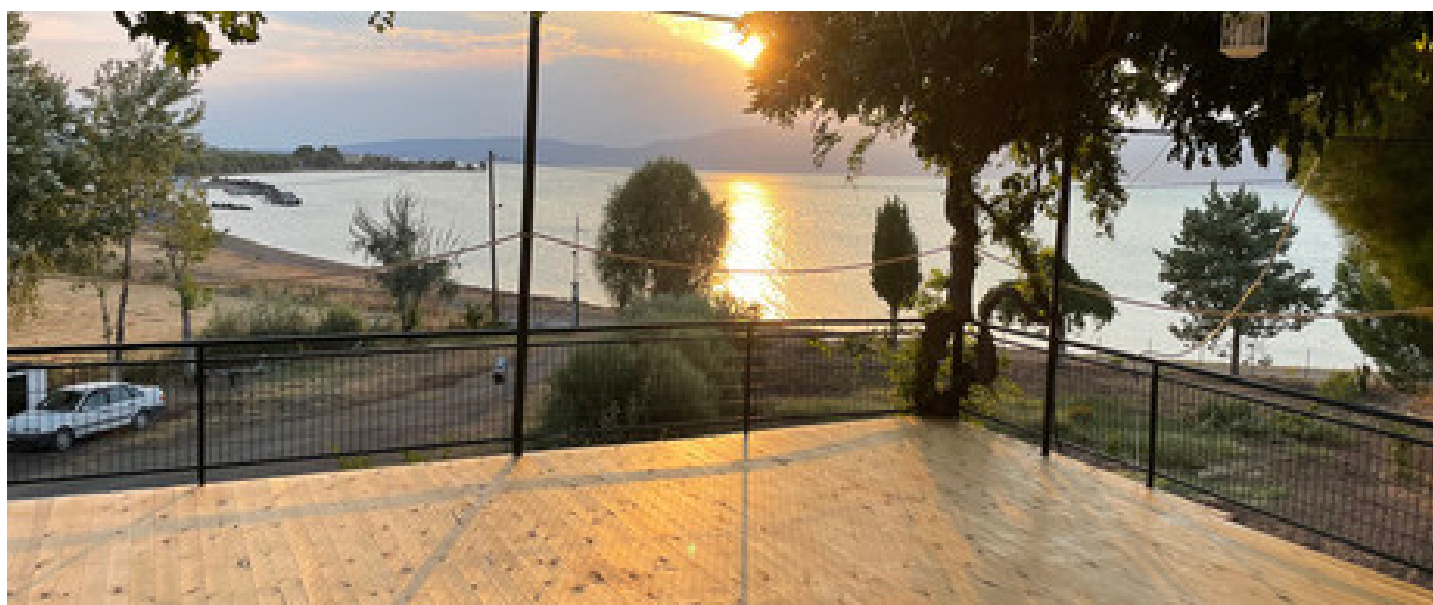
Il centro mette a disposizione  
cinque camere con bagno, inoltre  
ad 800 metri abbiamo a  
disposizione altre 6 camere con  
bagno. Ogni camera è dotata di  
bagno, aria condizionata e di un  
terrazzo con vista sul golfo di  
Kalloni



VISITA IL SITO [WWW.YOGAHOLIDAY.IT](http://WWW.YOGAHOLIDAY.IT)



La struttura, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare si trova a pochi metri dalla casa), è completamente isolata e immersa in un contesto naturale di eccezionale bellezza. Quest'area è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che giungono sull'isola, soprattutto nei mesi primaverili, 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, rendono questo luogo un luogo ideale per immergersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi dietro tutto il carico fisico ed emotivo che normalmente affollano le nostre esistenze.



**Per assicurarti il tuo posto** è necessario il pagamento di 200€ come caparra, tramite bonifico bancario. Questa somma sarà rimborsabile per 80% prima del 31 Marzo 2025 e non rimborsabile oltre quella data. In caso di impossibilità a partecipare all'ultimo momento, si potranno utilizzare i soldi versati per un altro evento da noi organizzato anche nell'anno successivo. Il saldo dovrà essere versato al vostro arrivo in Grecia.

## GLI INSEGNANTI



**SARA DELLA TORRE:** Insegnante yoga ( 200hYAI), operatrice Shiatsu, co-direttrice del centro Holismos yoga & wellness. Ha studiato HathaYoga e Vinyasa e Restorative Yoga in Italia ed in India con diversi insegnanti internazionali, è un'operatrice yoga per i bambini e per la scuola ed ha un diploma di facilitatore mindfulness. Al momento frequenta un corso professionale di Yoga Terapia e Medicina integrata



## 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.

CONTATT: E-mail - info@holismos.com - cell. 3383824280



**SILVIA COLOMBO:** Operatrice del benessere olistico - Ayurveda, Insegnante di hatha yoga ( 250h Coni CsenI), specializzata in yoga della terza età, posturale, yoga nidra E' anche un 'insegnante di Pilates. Al momento frequenta un corso professionale di Yoga Therapy e Medicina Integrata.

### **Location**

Limira mare hotel - Neapoli - Laconia

tutte le info sull'hotel sono disponibili tramite questo link  
<https://www.limiramare.gr/>.

