

**VACANZA YOGA
NELLA NATURA INCONTAMINATA
DELL'ISOLA DI LESVOS - GRECIA**

**SVERGLIARSI OGNI MATTINA GUARDANDO IL MARE,
PRATICARE YOGA, MEDITAZIONE E CANTO
ED ESPLORARE L'ISOLA INSIEME A NOI**

19-26 luglio 2025



Mediterranean Retreats Center

**info@holismos.com
+39 3408353288**

**saradt1975@gmail.com
+393470478001**

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. 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 GIORNALIERO

8.00 - 10.00, Pratica Yoga, meditazione, filosofia, canto

10 Colazione abbondante

11.00 escursioni

19.00 - 20.00, previste un paio di pratiche serali

20.00 cena

ESCURSIONI PREVISTE:

Petra e Molivos, Mitilene e alcune delle bellissime spiagge dell'isola.



COSTO: 750€ (include il corso, il pernottamento in camera doppia, 2 pasti al centro (colazione abbondante e cena), gli spostamenti e le escursioni, sono escluse il volo e le spese extra per bar ed eventualmente ristoranti, etc.)

Camera singola disponibile con un supplemento di 150€

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

TRATTAMENTI OLISTICI : SARA' POSSIBILE ACCEDERE A TRATTAMENTI OLISTICI, MASSAGGI CHE SARANNO FUORI DAL COSTO,

COME ARRIVARE: l'arrivo è previsto sabato 19 ci sono voli da Bologna o Roma per Mytilene con scalo ad Atene, ci troverete al vostro arrivo in aeroporto e vi riaccompagneremo per il rientro.

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



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 Treasure 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 con Panigi Manuela Tomba, Psicoterapeuta di partecipando come insegnante Yoga a ritiri silenziosi mindfulness protocolli MBCR e MBCT. Al momento studia cucina Ayurvedica

