

# **YOGA HOLIDAY NELL'ISOLA DEI POETI 20 - 27 LUGLIO 2024**

**Rinascita e rigenerazione sull'idilliaca  
isola di Lesbo, un paradiso per le tue  
vacanze Yoga**



**Mediterranean Retreats Center**

**Raffaella**

**info@holismos.com**

**+39 3383824280**

## 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, GIUNGO 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 IMMERSI 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 - 9.30 PRATICA YOGA, FELDEN-YOGA**

**9.30 - 10.30 COLAZIONE**

**11.00 - PARTENZA ESCURSIONI NELL'ISOLA**

**18.00 - 20.00 PREVISTE DUE PRATICHE SERALI**

### **ESCURSIONI PREVISTE:**

**PETRA E MOLIVOS, SITUATI AL NORD DELL'ISOLA SONO I VILLAGGI PIU' CARATTERISTICI DELL'ISOLA, TRA I PIU' VISITATI:**

**LISOLA E' DI ORIGINE VULCANICA E PRESENTA NUMEROSE SORGENTI TERMALI, L'ACQUA E' DI OTTIMA QUALITA' E SGORGA ALLA TEMPERATURA DI 39 GRADI. VISITEREMO LE TERME DI MITILENE DOVE FAREMO UNA PRATICA;**

**NELLE VICINANZE DEL CENTRO SI TROVANO DELLE BELLISSIME SPIAGGE TRA CUI SPICCA QUELLA DI VATHERA CON IL SUO ARENILE DI 5KM DI LUNGHEZZA E L'ACQUA CRISTALLINA;**

**ED INFINE LAFORESTA FOSSILE UNA TRA LE PIU' VASTE E IMPORTANTI DEL MONDO, LA RAGIONE PRINCIPALE PER CUI TUTTA L'ISOLA E' PATRIMONIO DELL'UNESCO.**



**COSTO: 590€, INCLUDE IL CORSO, IL PERNOTTAMENTO IN CAMERA DOPPIA, TUTTI I PASTI AL CENTRO, GLI SPOSTAMENTI E LE ESCURSIONI (SONO ESCLUSE IL VOLO E LE SPESE EXTRA COME ENTRATA ALLE TERME O RISTORANTI, ETC.)**

**CAMERA SINGOLA DISPONIBILE CON UN SUPPLEMENTO DI 150 EURO**

**ISCRIZIONI: PER ISCRIVERSI È NECESSARIO IL PAGAMENTO DI UN DEPOSITO DI 200€**

**COME ARRIVARE L'ARRIVO È SABATO 15 I SONO VOLI DA BOLOGNA O ROMA PER MITILENE CON SCALO AD ATENE, ALL'ARRIVO A MITILENE VI VENIAMO A PRENDERE CON LA MACCHINA E VI RIPOSTIAMO ALLA PARTENZA, CI SONO ANCHE NAVI DA ATENE A MITILENE.**

## Massimo Cantara

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.



## Raffaella Corte

Raffaella Corte insegnante di Yoga Classico del Brahmananda di Roma, Naturopata dell'Istituto di Medicina Psicosomatica Riza, Counselor Metacorporeo con ulteriore formazione biennale di Counselor Trainer, istruttrice di Nuoto FIN, Operatrice di Acqua Respiro, Ambientamento e Cocoloterapia in Acqua. Specializzata in Conduzione di Gruppi con Metodi attivi, Yoga nell'Educazione e Outdoor Education.

Esperta di benessere e pratiche olistiche. Master in Riflessologia Integrata e tecnica Metamorfica, Terapia Craniosacrale, Massaggio Indiano e Fiori di Bach.

Insegna Yoga da 30 anni e organizza e conduce regolarmente Corsi di Yoga e Meditazione, Gruppi di Crescita Personale e Emozionale, Team Building, workshop per Leadership e Management, anche nelle formule residenziali, scegliendo solitamente luoghi che favoriscono il benessere naturale.

Leader dello Yoga della Risata, Clown Sociale, Cittadina Planetaria del Progetto Gaia Kirone.

