



IL CUORE DELLO YOGA

LA GRATITUDINE E IL KARMA
26 luglio - 02 agosto 2025

UNA VACANZA IMMERSI NELLA NATURA
DELL' ISOLA DI LESVOS CONDIVIDENDO
INSEGNAMENTI E LE PRATICHE DELLO YOGA



Unisciti a noi per un'esperienza trasformativa al ritiro "Il Cuore dello Yoga: La Gratitudine e il Karma" presso il Mediterranean Retreats Center sull'isola di Lesbo, Grecia. Questo ritiro offre un'opportunità unica per immergersi nella pratica dello yoga e della meditazione, arricchendo il cuore e l'anima.

Attraverso sessioni di yoga dolce e meditazioni approfondite, esploreremo insieme il potere della gratitudine e il suo impatto sulla nostra vita quotidiana. Riflessioni guidate e discussioni stimolanti ci aiuteranno a comprendere come il karma influisca sulle nostre scelte e azioni, invitandoci a vivere in modo più consapevole e allineato con i nostri valori.



Immerso nella bellezza naturale dell'isola di Lesbo, circondato da splendidi paesaggi e una cultura ricca, questo ritiro è un invito a riconnettersi con se stessi e con gli altri. Ogni partecipante avrà l'opportunità di creare un ambiente sereno per la crescita personale.

Vieni a scoprire come la gratitudine e la consapevolezza possono trasformare il tuo approccio alla vita. Ti aspettiamo per un viaggio indimenticabile verso il cuore dello yoga!



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.

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. Questa zona è anche un paradiso per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza, così come è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di 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

7.30 - 9.00	Pratica Yoga con Asana, Pranayama, Meditazione
9.00 - 9.45	Filosofia e insegnamenti dello Yoga
9.45 - 10:45	Brunch
11.15 - 11.30	partenza per escursioni - visita a spiagge, villaggi, siti di interesse naturalistico / archeologico
18.00 - 20.00	rientro in struttura - anticipato alle 17.00 in caso di pratiche serali, come mindfulness / restorative / karma yoga (sono previste un paio di pratiche serali durante la settimana)
20.00	cena

ESEMPI DI ESCURSIONI PREVISTE:

Petra e Molivos, situati al nord dell'isola sono i villaggi piu' caratteristici, ma anche Agyasos, Eresos e alcune delle meravigliose spiagge dove potremo rilassarci, e godere del sole e del mare



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



SERENA CAMERE:

E' insegnante yoga (200H YAI) Ha studiato Yoga in Italia, Europa e in India con diversi insegnanti internazionali, al momento frequenta un corso professionale di Yoga Terapia (300H).



CONTATTI

serena.camere@gmail.com / +39 3920383215
sarad1975@gmail.com / +39 3470478001

holismos.com
yogaholiday.it
mediterraneanretreatscenter.org