

RESET RESTORE RESTART **NELLA MERAVIGLIOSA CORNICE** **DELL'ISOLA DI LESVOS - GRECIA**

ESPLORARE LA POSSIBILITÀ DI
DETOSSINARE CORPO E MENTE ATTRAVERSO LE
PRATICHE DI YOGA, MINDFULNESS E CIBO
DETOSSINANTE

24 - 31 maggio 2025



Mediterranean Retreats Center

giusinagagliardi@gmail.com saradt1975@gmail.com

+39 3408353288

+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 - 9.30, Pratica Yoga 9.30 - 10.30, Colazione detox 11.00 - 13.00, Minfulness, yoga restorative, laboratorio e teoria sulla cucina detox, tisane e spezie 13.00 pranzo detox - cibo vegetariano e non 14.30 escursioni 18.00 - 20.00, previste un paio di pratiche serali 20.00 cena ESCURSIONI PREVISTE: Petra e Molivos, situati al nord dell'isola sono i villaggi piu' caratteristici dell'isola, tra i piu' visitati. L'isola 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 Mytilene e alcune delle bellissime spiagge dell'isola.



COSTO: 650€ (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€

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

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

COME ARRIVARE: l'arrivo è previsto sabato 24 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.

Giuseppina Gagliardi

Mi occupo per passione e lavoro da molti anni di scienze umane quali biologia, nutrizione , terapie naturali e in generale di benessere delle persone. Mi ispira cercare insieme agli altri una via per migliorare la propria vita e quella del pianeta. Lo yoga è arrivato nel 2020 con la pratica in Italia e per un piccolo periodo in India; nel 2010 ho iniziato lo studio delle varie teorie e discipline dello Yoga che ancora continuo; mi sono diplomata presso la scuola Holismos Yogaterapia e sto continuando con la formazione insegnanti presso la scuola Yoga suite , Roma. Ho partecipato a seminari specifici quali yoga e colonna vertebrale, uso del canto e voce nello Yoga, Nutrizione e Asanas. Sono specializzata in Scienza dell Alimentazione e Nutriterapia. Queste sono le basi da cui parto con l obiettivo di costruire insieme un percorso di consapevolezza e benessere personale



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

