

# Yoga Terme e Mare a Sant'Angelo d'Ischia



*Dal 15 al 19 Aprile*

*Nella stagione in cui tutto fiorisce, a Ischia,*

*circondati dal Mar Mediterraneo,*

*in un luogo di grande bellezza, energia, armonia e quiete, tra vegetazione*

*lussureggiante e sorgenti di acque*

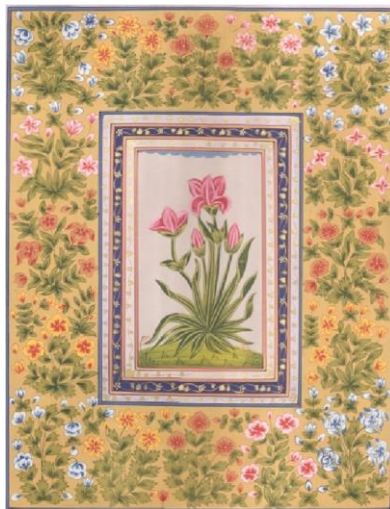
*terapeutiche, seguiremo le antiche mappe del Kundalini Yoga per riscoprire*

*rilassamento, quiete, bellezza e armonia che*

*sono dentro ognuno di noi.*

Con Guru Siri Kaur-Tiziana e Patwant Kaur

Presso Casa Garibaldi a Sant'Angelo d'Ischia



*"... lasciate cadere le vostre debolezze personali e le vostre  
lamentele; uscite nel mondo e beneditelo." Yogi Bhajan*

Guidati da Guru Siri Kaur e Patwant Kaur praticheremo insieme  
il Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan e Meditazione profonda.

Su prenotazione, sarà possibile ricevere trattamenti individuali di Sat Nam Rasayan.

*15 APRILE:*

Arrivo a Sant'Angelo d'Ischia nel primo pomeriggio.

Prima di cena: Meditazione

Cena vegetariana in ristorante vicino all'albergo, con i prodotti dell'orto.

Pernottamento a Casa Garibaldi [www.casagaribaldi.it](http://www.casagaribaldi.it), dotata di sala Yoga

*16,17,18 APRILE:*

Colazione in terrazza sul mare o in sala interna.

Mattina: lezione di Kundalini Yoga

Tempo e pranzo libero: Relax nelle piscine termali e idromassaggio, spiaggia, passeggiate, escursioni.

Prima di cena: Meditazione o Sat Nam Rasayan

Ore 20: Cena in ristorante vicino all'albergo con i prodotti dell'orto.

*19 APRILE:*

Colazione, lezione di Kundalini Yoga.

Partenza.

**Costo (Numero minimo partecipanti: 10 adulti).**

430 euro a persona in camera doppia

Supplemento camera singola: 100 euro (disponibilità limitata)

Supplemento camera doppia uso singola: 130 euro

Prezzo a persona in camera tripla: 400 euro

Bambini fino a 12 anni: 250 euro

Poiché la struttura è dotata di una grande cucina comune a disposizione gratuita degli ospiti, è possibile prenotare il soggiorno anche in BB (solo colazione)

Prezzo in BB (solo colazione, senza cena)

Prezzo a persona in camera doppia in BB 350 euro

Prezzo a persona in camera tripla in BB 320 euro

Prezzo a persona in camera singola in BB: 440 euro

Prezzo a persona in camera doppia uso singola in BB: 480 euro

## **Prenotazioni entro il 27 marzo**

**Il costo include:** 4 pernottamenti a Casa Garibaldi in camera doppia/tripla/singola, 4 cene con menù vegetariano, L'utilizzo delle piscine termali tiepide e calde, dell'idromassaggio e sauna, le lezioni di Kundalini Yoga, le meditazioni.

**Il costo esclude:** il trasferimento a Napoli, l'aliscafo Napoli -Ischia e ritorno, i pranzi e gli eventuali trattamenti individuali di Sat Nam Rasayan.

Consigliamo di viaggiare in treno, in quanto a Sant'Angelo è vietata la circolazione delle auto private.

Sull'isola circolano regolarmente autobus che collegano le varie località dell'isola.

### **Per informazioni e prenotazioni:**

**Simona: cell. 328 0520700 [simonavittori2@gmail.com](mailto:simonavittori2@gmail.com)**

Oltre a quanto previsto, durante il soggiorno si potranno svolgere le seguenti attività:

- Visite a Ischia Porto, Castello Aragonese
- Visita al complesso termale Poseidon e/o al Parco Idrotermale Negombo
- Trekking al monte Epomeo
- Passeggiate/trekking nei dintorni dell'albergo, su sentieri verdeggianti e fioriti
- Giornate di relax nella famosa spiaggia dei Maronti, vicina all'albergo
- Passeggiata alle antiche terme romane di Cavascura
- Gite in barca intorno all'isola
- Visita al giardino botanico "La Mortella" e/o giardino botanico "Ravino"
- Passeggiate e shopping nel centro del paesino di Sant'Angelo