

5 Spirits - 8 giorni/7notti Yoga Retreat - Fuerteventura
Villa Turquesa, Lajares Spain 7-14 December 2024



Una fuga dalla caotica routine per scoprire la magica località di **Lajares (Fuerteventura)**. L'occasione per staccare la spina, disconnettersi dalla tecnologia, un vero e proprio reset di corpo e mente attraverso una profonda connessione con la natura.

Ci concentreremo sui *5 elementi* fondamentali nella scienza dell'Ayurveda (Etere, Aria, Fuoco, Acqua, Terra) attraverso lo *Yoga* (Hatha and Vinyasa), *meditazione*, sport (*surf* e *hiking*), *massaggi*, *cucina Ayurvedica*, per ricercare il perfetto equilibrio fra attività e relax. Tutti i pasti saranno preparati *in loco*, personalizzati per i partecipanti con attenzione ad eventuali restrizioni alimentari e preparati principalmente con prodotti locali e biologici, ma soprattutto preparati con amore, evitando zuccheri e alimenti processati.



Seguiremo il ciclo naturale giorno/notte, passando più tempo possibile all'aperto.

Valentina e Chiara si prenderanno cura di voi, vi ascolteranno, vi aiuteranno a rilasciare le tensioni, a rilassarvi e ricaricare le batterie. Lo scopo è quello di migliorare il vostro benessere fisico e mentale, vogliamo farvi sentire bene perché questo è esattamente ciò che fa stare bene noi. Metteremo insieme le nostre energie per ottenere il massimo beneficio da questa settimana.

Scegliete di prendere tempo solamente per voi stessi, per sentirvi, curarvi e poi nutrirvi.

Passeremo la settimana in una moderna e bellissima location, si tratta di due ville identiche con spazi enormi, piscine riscaldate, giardini tropicali, in un'area molto tranquilla, vicino alla piccola e magica Lajares, con vista



sull'antico mulino e i vulcani. Ogni villa ospiterà max 8 persone, ci sono solo stanze doppie con letti singoli, 3 bagni per 4 stanze.



Cosa Offriamo

- 9 Lezioni di Hatha/Vinyasa yoga.
- 2 Lezioni di surf (incluso noleggio materiale)
- 1 trekking sul vulcano
- 1 massaggio di 1 ora incluso
- 1 Workshop "Benefici nella pratica di una semplice routine Ayurvedica"
- Trasferimenti da e per l'aeroporto
- 7 notti in villa privata (Villa Turquesa 1 e 2 a Lajares) con piscine riscaldate (letti singoli in stanze doppie)
- 1 cena, 1 pranzo e 1 brunch fuori
- Tutti i pasti sono inclusi (a parte la giornata libera, in cui si farà solo colazione)

TOTALE - (escluso il volo) **850€**

Programma (può essere soggetto a piccoli cambiamenti)

GIORNO 1 - 7/12

Arrivo e trasferimento dall'aeroporto

Cena di benvenuto

GIORNO 2 - 8/12

Breve meditazione

Colazione leggera

Yoga

Brunch/Pranzo

Chill e relax (in piscina o passeggiata o massaggio)

Trekking sul vulcano al tramonto

Cena

GIORNO 3 - 9/12

Breve meditazione

Colazione

Lezione di surf

Pranzo fuori

Chill e relax (in piscina o passeggiata o massaggio)

Yoga al tramonto

Cena

GIORNO 4 - 10/12

Breve meditazione

Colazione leggera

Yoga

Brunch/Pranzo

Chill e relax (in piscina o passeggiata o massaggio)

Yoga al tramonto

Cena

GIORNO 5 - 11/12

Breve meditazione

Colazione

Lezione di surf

Pranzo fuori

Chill e relax (in piscina o passeggiata o massaggio)

Yoga al tramonto

Cena

GIORNO 6 - 12/12

Yoga

Brunch

RESTO DEL GIORNO LIBERO - notare che in questa giornata i pasti, a parte la colazione, sono a carico dei partecipanti

GIORNO 7 - 13/12

Colazione leggera

Yoga

Brunch/Pranzo

Workshop Ayurvedico

Yoga al tramonto

Cena fuori

GIORNO 8 - 14/12

Colazione leggera

Yoga

Brunch a Lajares

Trasferimento all'aeroporto

INSEGNANTI E ORGANIZZATORI



Chiara

Il suo percorso verso lo yoga nasce prima dalla danza, dall'amore per il movimento del corpo, per la disciplina che apprende fin da piccola.

Si avvicina allo yoga nel 2007 iniziando a praticare in una scuola della sua città, dove apprende il metodo Jyotim, che, con la sua attenzione nella costruzione delle asana, con la sua cura nel dettaglio, con la sua pratica rigorosa, Chiara ritrova aspetti della danza classica e se ne appassiona completamente.

Inizia a praticare assiduamente, con curiosità e con la voglia di apprendere, frequentando corsi e workshop, poi nel 2013 inizia il corso insegnanti presso Yoga Kanda a Palazzolo sull'Oglio ottenendo in 4 anni la certificazione insegnanti dal grande maestro Renato Turla.

Nel 2014 insieme all'amico e socio Fabrizio Sandulli, apre la sua scuola di yoga AREA YOGA RAVENNA, dove insegna tutt'ora con impegno e passione.

Dal 2015 ad oggi insegna in Portogallo durante l'estate, con lezioni e retreat in lingua inglese e francese, divulgando il metodo Jyotim anche fuori dall'Italia.

Nel 2018 nasce il suo brand di abbigliamento yoga YOUYOGA e inizia a insegnare in

lingua inglese con corsi online sul suo sito internet.

Nel 2022 riceve il diploma di Istruttrice Advanced Jyotim dal maestro Turla. Ama viaggiare, leggere e condivide con Valentina l'amore per il cibo "sano e curativo" perché il percorso dello yoga è un percorso che nasce dal corpo ma che si espande su tutti gli aspetti del benessere psicofisico di ciascuno di noi, "Cura il tuo corpo dentro e fuori, perché il corpo è la tua casa".

<https://www.you-yoga.net/it/>

Valentina (+393495308329 o +351924330129) & Giulio



Valentina è una sostenitrice e praticante da anni di cucina olistica, ha iniziato un percorso di yoga 25 anni fa ma solo recentemente è diventata insegnante di Yoga certificata. Ha un background scientifico e ha mollato una carriera più di 10 anni fa per viaggiare e vivere in modo semplice, cercando di fare star bene le persone attraverso il cibo e lo yoga. Con una grande passione per l'Asia e la scienza Ayurvedica (ha praticato e sta praticando tuttora corsi di alimentazione Ayurvedica), Ha 10 anni di esperienza in hospitality, ritiri, catering vegani. Fondatrice del Kirana Cafe (ristorante vegano a Baleal, Portogallo, dal

2018 a dicembre 2022), e Kirana Lab a Praia de Areia Branca (Portogallo).

https://www.instagram.com/kirana_lab

Giulio ha un amore infinito per l'oceano e il surf e questo l'ha potato a viaggiare letteralmente in tutto il mondo. Istruttore di surf Certificato ASI con più di 10 anni di esperienza in hospitality.