



BEN-ESSERE VACANZE YOGA

17-23 GIUGNO 2024 | UNA SETTIMANA | IMMERSI NELLA NATURA

*fondere l'arte dello YOGA
e della NATURA*

CONNETTERSI ALLA PROPRIA ESSENZA | IL MODO SANO DI ESSERE SE STESSI | L'INIZIO DEL CAMBIAMENTO

17-23 GIUGNO 2024 | UNA SETTIMANA | IMMERSI NELLA NATURA

Unisciti a
Yamuna Devi & Roberto Caiti
per una speciale ed unica
Vacanza Yoga
come stile di Vita



Seminario residenziale
NELL'ISOLA di PANTELLERIA
Immergendosi nella NATURA
La Vacanza all'insegna
del BenEssere

CONNETTERSI ALLA PROPRIA ESSENZA | IL MODO SANO DI ESSERE SE STESSI | L'INIZIO DEL CAMBIAMENTO

Yamuna Devi

YOGA TEACHER - MASSAGE THERAPIST

Spirito libero, mentore, mentalità aperta, guaritrice, formatrice di insegnanti di yoga, massaggiatrice, danzatrice, facilitatore di gruppi, viaggiatrice del mondo, artista marziale, facilitatrice di circoli femminili, guida alla meditazione, ricercatrice olistica e dell'arte del movimento, appassionata di guarigione e autorealizzazione, ma soprattutto un essere umano semplice, umile e orientato al cuore. Cresciuta in una famiglia di Yogi con un padre Indiano e una madre Inglese che le ha insegnato tutto sulla spiritualità e la filosofia Indiana nella città di Londra. Fin da piccola ha avuto una grande passione per imparare e scoprire tutto ciò che il mondo ha da offrire.

Ha trascorso tutta la sua vita esplorando molti stili di danza, arti marziali, meditazione, modalità di autoguarigione e yoga senza perdere la passione e la devozione per la sua crescita personale. Il movimento è vita, la vita è un viaggio e tutto ciò che voglio è condividere con il mondo e con coloro che sono aperti a imparare modi per guarire, trasformare e crescere. Faccio del mio meglio per creare uno spazio sicuro e amorevole dove tutti coloro che entrano possano sentirsi al sicuro per essere chi sono veramente, trasformarsi ed esplorare la luce e l'oscurità dentro di sé, il tutto circondato da consapevolezza e amore compassionevole. Amo creare ambienti magici di guarigione e tutto ciò che connette corpo, mente e anima.

Attraverso yoga in due sono in grado di trasmettere alle coppie il potere dell'ascolto reciproco aiutandole a scoprire il potere della comunicazione e portando loro un senso più profondo di connessione e gioia. Grazie agli strumenti, ai modi e alle tecniche che ho esplorato e incarnato negli ultimi 14 anni, sono l'essere umano che sono oggi. Grazie a tutte le lezioni apprese dalle relazioni passate, a tutti i miei viaggi in giro per il mondo e a tutte le esperienze che ho vissuto, sono desiderosa di offrire la saggezza ottenuta dal mio cuore più profondo per aiutare tutti gli individui e gli esseri unici che scelgono di incrociare il mio cammino.





Roberto Caiti

YOGA TEACHER - MASSAGE THERAPIST

Maestro di Yoga, Ideatore del metodo "RC Zen Yoga", Terapista Shiatsu, Coach Spirituale, Coach della Salute, Facilitatore di Coppia, Celebrante di Matrimoni, Direttore del Centro Olistico Policrea, Viaggiatore Appassionato, Uomo Multitasking, Ricercatore Spirituale e nel campo delle discipline bio-naturali, appassionato di lingue, cucina, ayurveda e di tutto ciò che riguarda il benessere olistico della persona, ma soprattutto un essere UMANO.

Questa è solo la definizione formale del mio lavoro. La verità è che la mia nascita è avvenuta in Australia. Non la mia nascita biologica, che mi ha messo al mondo sotto il sole dell'Emilia. No, la mia nascita Australiana mi ha portato a confrontarmi con le mie prime lotte, con l'amore, con il desiderio di eccellere, di sfidare me stesso e con la consapevolezza che le asana dello yoga mi avrebbero fornito il collegamento con i miei lati oscuri, permettendomi di affrontarli in una ricerca di auto-scoperta che durerà tutta la vita. È così che sono diventata istruttore di yoga.

Poi, un giorno, è arrivato il momento di tendere la mano all'Altro: una mano che si protende verso il mio prossimo, sentendo la sua Energia, espandendo le mie sensazioni attraverso l'esperienza e praticando una forma più elevata di meditazione reciproca. È così che sono diventato Terapista Shiatsu.

Lo Yoga, lo Shiatsu e tutti gli strumenti acquisiti e poi donati in sinergia con il tutto, sono il mio essere, umanamente e professionalmente, in ascolto attraverso l'energia dell'altro, ascolto come dono da condividere. Il mio modo di offrire i miei servizi per migliorare la vita degli altri attraverso l'autenticità di cui sono capace.

VACANZA - YOGA - CULTURA

Per chi é

Questa Vacanza RoYa è uno strumento meraviglioso per tutte le persone che vogliono vivere un'esperienza di riconnessione con la propria Natura più Vera. Un viaggio per tutti coloro che scelgono di essere trasportati dai luoghi, cibi, **Natura e Yoga**, ritrovando quell'armonia più **Consapevole e Autentica** del loro **Essere** e **Divenire** nell'eterna danza della Vita.

Finalità

La nostra visione per questo seminario: **Portare leggerezza** e luce ai nostri ospiti, accompagnandoli verso uno stile di vita più Autentico. Questo seminario è stato appositamente creato per facilitare un approccio ad una visione della vacanza **all'insegna dell'equilibrio tra divertimento e salute** in armonia con la Natura che ci accoglie e i suoi cicli.



Yamuna e Roberto saranno i vostri padroni di casa e vi guideranno nella pratica quotidiana dello Yoga, offrendovi la loro esperienza pluriennale e proponendovi i loro trattamenti "su misura" per sciogliere le vostre tensioni. Sentitevi parte di un gruppo e di un'esperienza unica. Un approccio olistico alla vostra vacanza con lo Yoga per rilassare il corpo e la mente, **cibo sano per nutrire il corpo**, e **condivisioni autentiche per nutrire l'anima**, workshop e conferenze per arricchire la vostra consapevolezza.

Y o g a



C u l t u r a

Visitate Pantelleria e scoprite le sue meraviglie uniche e selvagge, con visite guidate ai luoghi del benessere naturale dell'isola. Nuotate nelle vasche termali, godetevi un trattamento al fango e fate una sauna in una grotta naturale. **Pantelleria è il paradiso per chi è alla ricerca di un posto estremamente semplice e al tempo stesso da vibrazioni molto elevate.** Una natura, dalle rocce vulcaniche alle sorgenti termali, dalle acque azzurre e pulite, alle case dammusi fatte di terra, dagli scooter e alle carrozze all'aperto.



Cosa aspettarsi

Yoga: sarete guidati da due insegnanti e terapisti di yoga di grande esperienza che insegnano con il cuore per rendere la vostra esperienza autentica e potente come desiderate.

Meditazione: Sarete accompagnati in diverse tecniche di meditazione per esplorare gli spazi della mente sconosciuti e sviluppare le capacità extrasensoriali insite in noi.

Alimentazione: Ogni giorno cibo delizioso. Colazione pantesca. I sapori della tradizione per iniziare la giornata. La nostra mission è accompagnarvi alla scoperta dell'isola e per farlo continuiamo, dopo una salutare pratica Yoga, con una colazione ricca dei prodotti della tradizione iniziando così il vostro viaggio tra i profumi e sapori di Pantelleria.

Workshop: Ci saranno seminari e workshop su vari argomenti come la nutrizione, i cicli della natura, il ritrovare la propria essenza, i chakra e altro ancora, dove potrete approfondire la vostra saggezza e imparare di più su questi affascinanti argomenti.

Escursioni: Per scoprire l'isola e riscoprire se stessi. Escursioni giornaliere e attività che renderanno la vostra esperienza unica e indimenticabile. Guide territoriali esperte per visitare luoghi di rara ed unica bellezza. Sorgenti naturali, grotte, spiagge e tanto ancora.

Spa & Benessere: I bagni di venere: un suggestivo luogo di benessere vista mare. Una vera oasi di relax in un contesto unico ed esclusivo. Un trattamento wellness costituito da bagno turco, sauna, docce emozionali e aromatiche, percorso Kneipp e vasche idromassaggio.



Obiettivi

Questo ritiro Yoga-Natura è stato **appositamente creato per trasportarvi in una dimensione di Vacanza tutta esperienziale.**

Un ritiro all'insegna della connessione con la Natura, lo Yoga, i luoghi, le tradizioni, i cibi, la cultura e tanto altro. **In questo tipo di Vacanza-Yoga ritroverete quella parte di Voi che entra in sintonia e risuona con l'essere e il divenire del momento presente.**

Tutto questo in armonia con il tempo e lo spazio che scegliete consapevolmente di vivere per Voi con **RoYa**.

L'incontro con **due esperti insegnanti di yoga e terapeuti** che fanno ciò che amano e **condividono con il cuore tutto ciò che hanno scoperto e imparato nel corso degli anni**, è un'opportunità unica per aggiungere valore alla vostra esperienza di Vacanza-Yoga e alla vostra vita come esseri umani.



Cosa è Incluso

Prestigioso Hotel Famigliare

7 giorni 6 notti
presso Hotel Cossyra,
Isola di Pantelleria
Sicilia, Italia.

Centro Benessere & Piscina

Piscina vista mare, un
trattamento di bagno turco,
sauna, docce emozionali-
aromatiche, percorso
Kneipp e idromassaggio.

Colazione Pantesca

Abbondante colazione
all'insegna della tradizione
tipica dell'isola di
Pantelleria.

Due Lezioni Giornaliere di Yoga

Pratiche di yoga
di vari stili
per imparare a mantenere
il proprio corpo forte
e flessibile.

Mediazioni Serali Cerchi di Condivisione

Meditazioni quotidiane
e visualizzazioni guidate.
Cerchi di condivisione e
Pratiche di guarigione.

Laboratori Giornalieri

Chakra / Cicli della
Natura/ Nutrizione /
Crescita Personale / Arte del
Massaggio / Riti &
Tradizioni.

Consultazione Mentoring

Prima della partenza, 20'
minuti di consulenza
con Roberto & Yamuna
per aiutarvi a progettare
al meglio la vostra vacanza.

Escursioni Spiagge e Cultura

Due escursioni di intera
giornata con pranzo
Pantesco incluso. Una in
barca e una perimetrale
dell'isola con guide locali.

Trasferimento da/per Aeroporto.

Prelievo
dall'aeroporto di
Pantelleria,
Sicilia, Italia
e ritorno.





Domande frequenti

- **Quali stili di yoga vengono insegnati durante il ritiro?**

Nei nostri ritiri yoga offriamo due lezioni di yoga al giorno: Yamuna e Roberto condivideranno il loro stile unico di yoga e sentiranno l'energia del gruppo e ciò che è necessario ogni giorno. In genere offriamo una lezione mattutina di Vinyasa flow, piuttosto attiva e rinvigorente, e una lezione di Yin yoga ristoratore la sera, con un rilassamento più lungo. Entrambe le classi sono adatte a tutti i livelli. Per saperne di più su questi due stili di yoga, consultate la biografia di Yamuna e Roberto.

- **I principianti possono partecipare?**

Sì, i principianti possono partecipare. Abbiamo tutti i livelli di yoga, dai principianti agli avanzati, e i nostri insegnanti modificheranno le lezioni in modo che possiate praticare al vostro ritmo.

- **Qual è la dimensione media di un gruppo?**

In genere, ogni ritiro di yoga è frequentato da 10-15 persone. Questo numero può variare leggermente a seconda del ritiro e della data, ma tendiamo a limitare il numero a 20 persone.

- **Quali tipi di persone partecipano ai ritiri di yoga?**

Le persone che si uniscono a noi provengono da tutto il mondo: dal Regno Unito e da molti altri Paesi europei, dagli Stati Uniti e dal Canada, dall'Australia e dal Sudafrica, solo per citarne alcuni. Accogliamo con piacere chi viaggia da solo, ma anche coppie, amici, fratelli e sorelle: tutti sono i benvenuti e di solito abbiamo una varietà di età che va dai 20 anni fino ai 50 e a volte ai 70/80! Organizziamo cene di gruppo e gite di un giorno per chi vuole unirsi a noi, ma rispettiamo anche gli spazi di chi ha bisogno di un po' di tempo da solo, fa tutto parte della vacanza.

- **Qual è l'itinerario giornaliero?**

Siamo molto flessibili quando si tratta di orari e itinerari. Abbiamo in programma due lezioni di yoga al giorno e la colazione: questi sono gli unici orari prestabiliti, ma naturalmente tutti sono facoltativi. Il resto della giornata e della serata è completamente a vostra disposizione, noi saremo presenti per offrire idee al gruppo e ci sarà tempo per i vostri momenti di relax e benessere, le escursioni e altro. Ecco il nostro programma giornaliero tipico a titolo dimostrativo:

8.00-9.30 Lezione di yoga / Meditazione / Pranayama

9.30-10.30 Colazione Pantesca

10.30-16.00 Tempo libero / Spiaggia / Piscina / Centro Benessere / Massaggi / Escursioni

14.00 - 16.00 Pranzo (Facoltativo)

16.00-17.00 Cerchi di Condivisione - Laboratori

17.30-19.00 Lezione di Yoga al Tramonto

19.00-21.00 Cena Insieme

21.00-21.45 Meditazione Serale / Condivisione

- **Che tipo di cibo ci sarà durante il ritiro? Ho un'esigenza dietetica specifica, ci saranno delle opzioni?**

Il cibo delizioso è uno dei punti forti dei nostri ritiri di yoga e ci assicuriamo che tutte le esigenze dietetiche e le allergie siano prese in considerazione.



- **Viaggio da solo - posso avere la mia stanza privata?**

Molte persone si uniscono ai nostri ritiri di yoga da sole: i nostri ospiti solitari godono di una camera doppia con bagno privato tutta per loro e non hanno bisogno di condividere la stanza.

- **Posso condividere la stanza con qualcun altro?**

Saremo lieti di organizzarlo, anche se la maggior parte delle persone che ci raggiungono da sole sembra gradire la propria camera. Di solito mettiamo in una camera condivisa le persone che viaggiano insieme e ne fanno richiesta specifica - amici, fratelli, coppie, ecc. Tuttavia, se riceviamo richieste da parte di due persone che viaggiano da sole e che desiderano condividere la stanza, possiamo mettervi in una camera condivisa. Vi preghiamo di contattarci se questa è la vostra preferenza.

- **Vorrei venire con qualcun altro che non pratica yoga, è possibile?**

Sì, è possibile venire con qualcuno che non pratica yoga, il prezzo sarebbe inferiore per questa persona, contattateci per i dettagli.

- **Possiamo prenotare lezioni di yoga extra durante il ritiro?**

Sì, è possibile prenotare lezioni extra di yoga private 1 a 1 con Yamuna o Roberto durante il ritiro di yoga. Potete concordare questa possibilità direttamente con l'insegnante di yoga una volta arrivati a destinazione. In alternativa, è possibile organizzare il tutto in anticipo contattandoci e noi vi metteremo in contatto con l'insegnante di yoga per organizzare le lezioni private in anticipo.

- **Vengono forniti tappetini per lo yoga?**

Si prega di portare il proprio tappetino da yoga e di portare con sé tutto ciò che può servire per la pratica dello yoga, come ad esempio un blocco e una cinghia.

- **I voli sono inclusi?**

Non abbiamo incluso i voli nel pacchetto vacanza, poiché abbiamo persone che si uniscono da tutto il mondo. Potete volare fino all'aeroporto di Pantelleria e noi organizzeremo il prelievo.

- **Quanto dista l'hotel dall'aeroporto?**

La struttura scelta dista circa 10/15 minuti dall'aeroporto di Pantelleria e organizzeremo il trasferimento a/r che è incluso nel prezzo del ritiro.

- **Devo portare un asciugamano per la piscina e la spiaggia?**

La struttura fornisce gratuitamente 1 telo mare per la spiaggia e la piscina, quindi non è necessario portarne uno. Il cambio o un secondo telo è a pagamento.

- **Com'è il tempo?**

Soleggiato e caldo con temperature medie dai 19°C ai 26°C, piogge rarissime. Il clima è perfetto per lo yoga e la vacanza.

- **Valuta, carte di credito, contanti?**

La valuta in Italia è l'Euro. Le carte di credito sono ampiamente accettate negli hotel e i bancomat sono molto facili da trovare. Si consiglia di prelevare un po' di contanti all'arrivo per gli acquisti di tutti i giorni.

- **C'è il wi-fi?**

Il wi-fi è gratuito in tutte le camere e nelle aree comuni della struttura/hotel.

- **C'è l'aria condizionata?**

La struttura dispone di aria condizionata nelle camere e nelle aree comuni.

- **C'è una cassetta di sicurezza nelle camere?**

Tutte le camere nella struttura dispongono di una cassetta di sicurezza.

- **Le destinazioni dei ritiri yoga sono sicure?**

Tutte le nostre destinazioni sono estremamente sicure, siamo attenti a scegliere luoghi che non presentino alcuna minaccia, non organizzeremmo mai un ritiro di yoga in un luogo che riteniamo pericoloso. Monitoriamo costantemente la situazione in tutti i Paesi che visitiamo per assicurarci che non ci siano pericoli.

- **Qual è il costo del ritiro?**

Il costo del ritiro dipende principalmente dalla camera, dal pacchetto che si sceglie di creare per se stessi. Per maggiori dettagli contattateci compilando il nostro modulo di contatto o scrivete direttamente a Yamuna & Roberto.

- **Come posso prenotare? A quanto ammonta l'acconto e quando è previsto il saldo? Qual è la politica di cancellazione?**

Se desiderate prenotare un ritiro di yoga con noi, contattateci compilando il nostro modulo di contatto o scrivete direttamente a Yamuna & Roberto.

