Sardegna
27 giugno-4 luglio 2026

Ritiro yoga

con
Piero Vivarelli

Data la gratificante esperienza fatta lo scorso anno, per il tradizionale ritiro estivo abbiamo scelto di tornare in Sardegna, al Galanias Hotel di Bari Sardo. La natura che circonda la *shala* yoga e lo splendore del mare su cui si affaccia, sono assolutamente propizi alle nostre pratiche: sette giorni nei quali daremo il benvenuto alla giornata con una sessione di pranayama e meditazione, seguita - dopo una breve pausa tè - da una di āsana. Dopo il brunch, avrai a disposizione la giornata per goderti il mare, la piscina e le escursioni nella terra dell'Ogliastra. Ci ritroveremo nel tardo pomeriggio per un'altra sessione di āsana, prānāyāma e dhyāna.

Piero Vivarelli, uno tra gli insegnanti di hatha yoga più influenti in Italia, è il fondatore dell' AtmaStudio di Bologna La riconosciuta abilità di Piero nel guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori attraverso l'hatha yoga, nasce dalla sua profonda esperienza del potere della pratica, e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero. Dedito sin dal 1994 allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali, ha vissuto in India dal 1997 al 2000. Sin dal 1996 ha studiato con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e con altri insegnanti di fama internazionale – tra i quali Desiree Rumbaugh, Sianna Shermann e Noah Mazé – e nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di Anusara Yoga. Nello stesso anno ha fondato l'AtmaStudio di Bologna. Profondamente influenzato dallo studio con professori di filosofie e religioni orientali di fama mondiale quali sono Mark Dyczkowski, Carlos Pomeda, Bill Mahony e Paul Muller Ortega, insegna regolarmente all'AtmaStudio e tiene corsi, training per insegnanti e ritiri in Italia e in altri paesi Europei.

ATMASTUDIO

Centro Anusara® Yoga

SABATO 27 GIUGNO

Check-in 15.00-17.00
Pratica 18.00-19.30
Cena 20.00

DOMENICA 28, LUNEDÌ 29, MARTEDÌ 30, GIOVEDÌ 2 LUGLIO VENERDÌ 3

7.30-8.30 *Sessione di Meditazione*
8.30-9.00 *Break tea/coffee*
9.00-11.00 *Pratica*
11.00-12.00 *Brunch*
12.00-18.00 *Tempo libero*
18.00-19.30 *Pratica*
20.00 *Cena*

MERCOLEDÌ 1 LUGLIO

Sessione di Meditazione 7.30-8.30
Colazione 8.30-9.30
Cena 20.00
Free time

SABATO 4 LUGLIO

7.30-8.30 *Sessione di Meditazione*
8.30-9.00 *Break tea/coffee*
9.00-11.00 *Pratica*
11.00-12.00 *Brunch & Check-out*

costi

Camera singola: 2.040€
Camera doppia: 1.620€
Camera tripla: 1.410€

dove

Galanias Hotel & Retreat
Via Belvedere
08042 Bari Sardo (Nuoro)

cosa include

- Lezioni con Piero
- 7 pernottamenti
- Break tea
- Brunch
- Cena

contatti

Per informazioni e iscrizioni scrivere a:

info@atmastudio.it

www.atmastudio.it