



**SLOW LIFE**  
**COSTA DEL SOL**  
your holiday, our passion!



## *Yoga all'aria aperta sulla Costa del Sol*

*3 notti / 4 giorni*

*Ti offriamo un rilassante e piacevole soggiorno dove potrai praticare lo yoga all'aria aperta abitando in una bella villa con giardino e piscina, nel verde e nella pace della campagna andalusa.*

### ***Dove***

- Fra le colline del villaggio di Sayalonga, a pochi km dalle più belle spiagge della Costa del Sol orientale, a soli 45 minuti di auto dall'aeroporto internazionale di Malaga.
- Sayalonga appartiene alla regione dell' Axarquía (Costa del sol orientale). Gode di un clima tipicamente mediterraneo, con estati calde e inverni miti, con 320 giorni di sole all'anno.

### ***Capacità richieste***

- Sono benvenuti i principianti in cerca di una introduzione allo yoga ed i praticanti di livello intermedio.
- Età minima per poter partecipare: 16 anni (accompagnati da una persona adulta)

### ***Cosa imparerai***

- Attraverso una serie di posizioni yoga (asana), ti concentrerai sull'allineamento posturale e la consapevolezza corporea
- Scioglierai le articolazioni, rafforzerai la muscolatura e aumenterai la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione.
- La pratica dello yoga favorisce una maggiore chiarezza e tranquillità mentale.

### ***Materiale occorrente***

- Abbigliamento comodo per praticare lo yoga.
- Le stuoie e le attrezzature di yoga sono fornite gratuitamente durante. Se preferisci, puoi portare la tua attrezzatura personale.

### ***Numero di partecipanti***

- Da 8 a 10

### ***Lingue parlate***

- Italiano, spagnolo, inglese, tedesco, francese

### ***Durata:***

- 4 giorni / 3 notti

### ***Quando***

I ritiri di yoga si svolgono in primavera e autunno. Accedi alla sezione "disponibilità e prezzi" del nostro sito web per conoscere le prossime date d'inizio.

***Proponi una data alternativa:*** la vacanza è disponibile per gruppi già formati (min. 6 pers.)

## *Il tuo insegnante di yoga*

- Cristian Zanchi, originario della Svizzera, è un insegnante di yoga indipendente, con due decenni di esperienza nella pratica e insegnamento del hatha yoga, avendo studiato in India con maestri di yoga di diverse tradizioni. Il suo stile combina l'accento sul respiro e l'allineamento corporeo. Egli ritiene che i benefici dello yoga sono alla portata di tutti, indipendentemente dall'età o dalla condizione fisica.

## *Itinerario della vacanza*

Potrai praticare lo yoga all'aria aperta due volte al giorno. La sessione mattutina è stata creata per energizzare la tua giornata, allungare i muscoli che non sono stati utilizzati durante la notte e riattivare la circolazione sanguigna. La sera ci si concentra su posizioni più riposanti, che preparano ad accogliere la notte.

Prendi nota: L'itinerario è orientativo, può essere soggetto a variazioni a seconda della stagione.

### *1° Giorno*

- Rinfresco di benvenuto
- Assegnazione della camera, tempo per esplorare la casa e rilassarti nel giardino o a bordo piscina, incontro con gli altri partecipanti della vacanza con yoga
- Segue la prima sessione di yoga serale.
- Ricca cena vegetariana.

### *2° Giorno*

- Sessione di yoga mattutina.
- Segue brunch vegetariano a base di prodotti freschi locali
- Tempo libero: puoi rilassarti in giardino e a bordo piscina o esplorare i dintorni della villa.
- Il pomeriggio trasferta e visita alla spettacolare grotta di Nerja.
- Trasferta sulla costa per la sessione serale di yoga in spiaggia.
- Segue cena vegetariana in ristorante.

### *3° Giorno*

- Sessione di yoga mattutina.
- Segue brunch vegetariano a base di prodotti freschi locali.
- Tempo libero: puoi rilassarti in giardino e a bordo piscina o esplorare i dintorni della villa.
- Visita alla *stupa* buddista *Kalachakra*, situata fra le colline di Vélez-Málaga.
- Tempo per una passeggiata consapevole che ci conduce alla sessione di yoga.
- Chiudiamo la giornata in bellezza con cena in un ristorante indiano.

#### 4° Giorno

- Sessione di yoga mattutina.
- Prima colazione, relax in giardino o a bordo della piscina, per sfruttare fino all'ultimo la tua vacanza.
- Trasferimento all' aeroporto e partenza

*Le persone vanno e vengono, l'amicizia rimane. Hasta la vista Amigos!*

#### **Alloggio a Villa el Pino**

- *Villa el Pino* gode di una splendida vista sulla macchia mediterranea, e sulle colline e montagne circostanti.
- Fra gli spazi comuni segnaliamo un giardino con fiori e piante, una grande piscina, un'ampia veranda, ed un accogliente salone.
- Dispone di 5 camere arredate con gusto e attenzione ai dettagli:

<http://slowlifecostadelsol.com/it/villa-el-pino.html>



Casa Rural

Superior

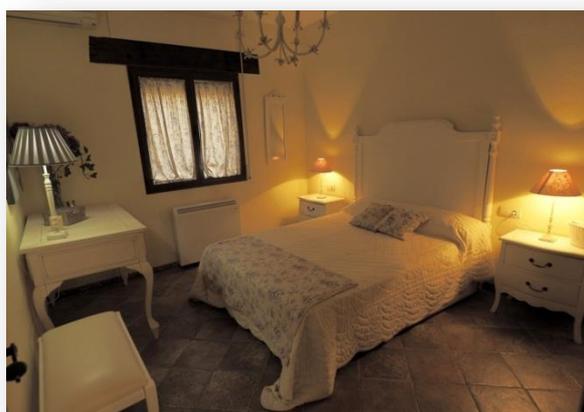
CR/MA/00605

## *Le camere*

Una Camera *Premium* con letto matrimoniale a baldacchino, zona lettura, bagno privato, aria condizionata, WI-FI



Due Camere *Standard* con letto matrimoniale, bagno condiviso fra due camere (con chiave personale), aria condizionata, WI-FI



Due Camere *Standard* con 2 letti singoli, bagno condiviso fra due camere (con chiave personale), aria condizionata, WI-FI



### ***Per chi viaggia solo***

- È possibile prenotare una camera ad uso singola, con supplemento, o occupare una camera doppia in comune senza alcun costo aggiuntivo.

### ***Accompagnatore non partecipante***

- Gli accompagnatori non partecipanti sono invitati a condividere una stanza con un ospite che partecipa alla vacanze con yoga.

### ***Pasti***

- Il cibo offerto a *Villa el Pino* è preparato con prodotti locali genuini.

### ***Prezzo per persona (IVA incl.)***

- Camera standard condivisa **539 €**
- Camera standard uso singola **615 €**
- Camera Premium condivisa **599 €**

### ***Il prezzo per persona include***

- pernottamento 3 notti / 4 giorni
- aperitivo di benvenuto
- 2 brunch vegetariano (include la colazione)
- 1 prima colazione (4° giorno)
- 1 cena vegetariana in villa
- 2 cene vegetariane in ristorante
- bevande illimitate a *Villa el Pino*: tè, tisane, caffè, acqua minerale, snacks
- 6 sessioni di yoga come da itinerario
- trasferte in tutti i luoghi dell'itinerario della vacanza con yoga
- trasferta da e per l'aeroporto
- WI-FI gratuito

### ***Il prezzo per persona non include***

- a) Costo del viaggio (volo, treno o altri mezzi) dall'estero o in Spagna.
- b) Altri prodotti alimentari e bevande da quelli specificati in "Il prezzo per persona comprende".

### ***Informazioni aggiuntive***

- Siamo coperti da una assicurazione di responsabilità civile sulla proprietà e sulle attività svolte. In ogni caso, al momento della prenotazione, consigliamo ai nostri ospiti di stipulare un'assicurazione che copra il viaggio, la cancellazione, ed il servizio medico/ospedaliero.
- Check-in in qualsiasi momento dopo le 15:00 del primo giorno (in casi particolari è

possibile alloggiare prima delle 15:00)

- Check out entro le 12:00 dell'ultimo giorno dopo la prima colazione
- Se per qualsiasi motivo deciderai di abbandonare la vacanza-corso dopo il suo inizio, non sono concessi rimborsi per servizi non utilizzati.

### ***Rilevanza turistica***

- I paesaggi dell'Axarquía sono fra i più pittoreschi dell'Andalusia. Il suo territorio ospita, montagne, valli, villaggi tradizionali, due parchi naturali, e le assolate spiagge della Costa del Sol.
- Ognuno dei 31 comuni della regione offre il suo particolare patrimonio culturale e gastronomico da godere durante tutte le stagioni.
- Il clima mediterraneo, con calde estati ed inverni miti, attira il visitatore internazionale durante tutto l'anno.
- La cultura, la tradizione gastronomica, la cordialità dei suoi abitanti, rende la vacanza in questa regione un'emozionante avventura.

### ***links di interesse turistico***

<http://www.youtube.com/watch?v=G8hOUbCjAyE>

[http://www.youtube.com/watch?v=q6wSU\\_HqNPY](http://www.youtube.com/watch?v=q6wSU_HqNPY)

### ***Punto d'incontro***

Aeroporto Internazionale di Malaga (AGP), Stazione Ferroviaria di Malaga Maria Zambrano, o direttamente a *Villa el Pino*.

### ***Come arrivare:***

Ci puoi raggiungere in auto in appena 45 minuti. da Malaga città o dall'aeroporto internazionale. Prendi l' "Autovía del Mediterraneo" (A-7, N-340) in direzione di Almería e prosegui fino all'uscita di Algarrobo (277). Poi, segui le indicazioni per Sayalonga e prendi la MA-103. Dopo aver attraversato Algarrobo prendi il MA-104 fino al Km 11, dove vedrai l'indicazione per Villa Pino sulla destra. Continui su per la collina, seguendo le indicazioni. Sei arrivato.

### ***Informazione per il viaggiatore***

All'arrivo: il servizio gratuito di trasporto verso *Villa el Pino*, dall'aeroporto o dalla stazione dei treni Maria Zambrano, avrà luogo alle ore 15.30. Gli ospiti che giungeranno al punto d'incontro più tardi potranno consultarci per un servizio alternativo non gratuito.

Al ritorno: il servizio gratuito di trasporto dalla villa all'aeroporto, o dalla stazione dei treni Maria Zambrano, avrà luogo alle ore 11.00.

## *Contatto/Riservazione*

Cristian Zanchi



T. +34 952552533

F. +34 952552798



<https://twitter.com/slowlifecosta>

<https://www.facebook.com/slowlifecostadelsol?ref=hl>