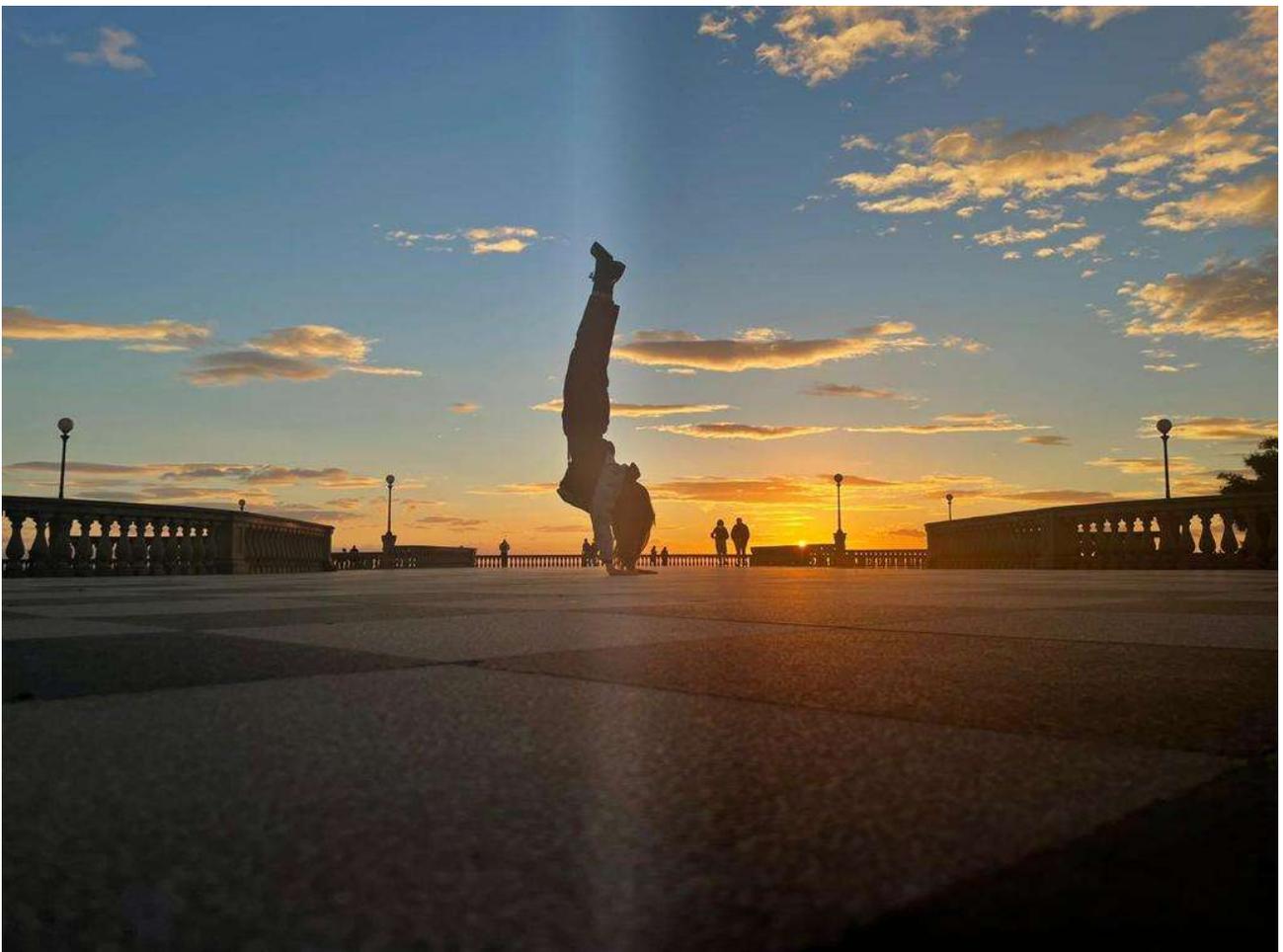


Ritiro rigenerante in Sicilia – Pasqua 2023

Insieme a Chiara, istruttrice di Hatha Yoga e Yoga posturale, intraprenderemo un percorso alla scoperta del nostro bambino interiore, del vero Sé che a volte tendiamo a trascurare.

Questo viaggio è orientato ad una metaforica rinascita, per prendere consapevolezza di cosa abbiamo realmente bisogno e riappropriarci del nostro tempo e del nostro spazio con Amore e Accettazione verso noi stessi. Tutto questo ammirando il paesaggio della Sicilia ed esplorando diverse realtà con le rispettive curiosità gastronomiche, storiche e culturali. Non ti resta che tuffarti in questa nuova esperienza per anima, mente e corpo.



Giorno 1 – Ven 7/4/2023 – Arrivo

Verremo a prendervi direttamente dall'aeroporto e vi porteremo alla vostra struttura, uno splendido hotel circondato dal paesaggio meraviglioso delle Madonie.



Alle 19:00 si terrà la prima lezione di yoga del tour, per conoscerci meglio.

Le lezioni del tour hanno la durata di **un'ora** e il tipo di yoga è **Hatha e Vinyasa Yoga**. Lavoreremo anche sull'aspetto del **Pranyama**, quindi sulla gestione della respirazione.

Le pratiche mattutine serviranno a risvegliarci e darci l'energia per affrontare la giornata, mentre quelle pomeridiane/serali saranno diverse ogni giorno; ogni lezione avrà una tematica che sarà sviluppata nel corso del tour.

Dopo cena, per entrare nel giusto mood del tour, verrà a trovarci in struttura un **suonatore di tamburi siciliani** per un suggestivo **bagno di suoni** arricchito dagli strumenti a percussione tipici del territorio. Tamburi e tamburelli, qui in Sicilia, sono realizzati con legno e pelle di capra o paglia indurita, e sono in grado di riprodurre suoni che davvero non vi aspettereste da uno strumento apparentemente così semplice.

Pernottamento.

Giorno 2 – Sab 8/4/2023 – Etna e Taormina

Arrivo a Zafferana Etnea alle 9:30, dove faremo la conoscenza del **geologo** che ci accompagnerà nella nostra escursione. Cominceremo dunque la nostra salita sull'**Etna**, scegliendo il sentiero settentrionale, meno affollato rispetto a quello



meridionale; cammineremo su flussi di lava solidificata, vedremo la cenere che giace ammonticchiata sui lati della strada come se fosse neve, e potremo distinguere chiaramente le diverse zone di vegetazione mentre saliamo sempre più in alto.

La nostra prima tappa si terrà all'interno di una **grotta naturale nella roccia lavica**, che gli arabi usavano per fare il ghiaccio

conservando la neve dell'Etna. Solo pochi chilometri più avanti, ci fermeremo alla formazione dei **Monti Sartorius**, una fila di crateri disposti come i bottoni di una camicia.

Osservando da vicino questo paesaggio unico, terremo la prima lezione di **yoga** della giornata. Godetevi l'opportunità di entrare in profonda connessione con Madre Natura, rappresentata dal maestoso vulcano sul quale vi trovate.



Per pranzo, ci dirigeremo verso il paese di Linguaglossa. Dopodiché continueremo verso **Taormina**, l'idilliaca cittadina posta su un promontorio a picco sul mare, con un panorama unico. Qui avrete tutto il tempo per passeggiare per i vicoli del paese e rilassarvi. Se lo desiderate, potete anche visitare il famoso **Teatro Greco**, che tutt'oggi dopo millenni ospita eventi di prestigio e concerti.



Rientro alla vostra struttura per l'ora di cena. Seconda lezione di **yoga** e pernottamento.

Giorno 3 – Pasqua Dom 9/4/2023 – Castelbuono e Cefalù

Lezione di **yoga** mattutina dalle **7:30** alle **8:30** per accogliere la meravigliosa giornata che ci aspetta: oggi vediamo il mare!

Il nostro percorso inizia con una tappa a **Castelbuono**, un paese che si trova nel cuore del Parco delle Madonie, caratterizzato dal suo imponente castello normanno.



Una delle numerosissime attrazioni enogastronomiche di questo luogo è la **manna**, un dolcificante naturale ricavato da un tipo di frassino che cresce solo qui. La manna è nota per i suoi effetti depurativi, e può essere usata sia per addolcire tè e tisane, sia in pasticceria. Presso il bar della famiglia di mastri pasticceri Fiasconaro avremo l'occasione di degustare il **Mannettino**, un dolce che viene preparato proprio

con questo ingrediente particolare.

In giro per il paese avremo anche l'occasione di imbatterci negli **asinelli** che ancora oggi vengono impiegati per la raccolta dei rifiuti, al posto dei rumorosi e inquinanti furgoni dell'immondizia.



Dopo la nostra visita a Castelbuono, proseguiremo verso la costa fino ad arrivare a **Cefalù**. Questa famosissima cittadina è caratterizzata dalla sua cattedrale normanna e dalla grande rocca che torreggia su tutti gli edifici. Esploreremo Cefalù con una tranquilla passeggiata per le vie del centro storico e una visita alla spiaggia, che è proprio ai bordi del paese.



Ritorno al nostro resort nel tardo pomeriggio per la nostra **sessione serale di yoga**, cena e pernottamento.

Giorno 4 – Pasquetta Lun 10/4/2023 – Petralie, Scillato/Gelso

Al mattino, lezione di yoga **dalle 08:00 alle 09:00**. Dopo la colazione, andremo a visitare Petralia Soprana, uno dei paesi più grandi delle Madonie, circondato da colline interamente ricoperte di campi coltivati. Visiteremo anche il centro storico di Petralia Sottana, la parte bassa del paese.



Per il pranzo di Pasquetta, vi condurremo in un luogo speciale: l'agriturismo *Il Gelso*, immerso nella natura e nel silenzio. Nel pomeriggio, avrete l'occasione di **recarvi in un castagneto per praticare yoga**.



Rientro in hotel nel tardo pomeriggio, cena e pernottamento.

Giorno 5 – Mar 11/4/2023 – Ritorno a casa

Lezione conclusiva di yoga al mattino, prima di lasciare l'albergo. Partiremo verso l'aeroporto di Palermo con opportuno anticipo in modo che possiate affrontare il viaggio di ritorno in tutta tranquillità.

Porterete a casa tante foto, profumi, sapori ed esperienze nuove. Speriamo che possiate attingere a lungo da questo viaggio e ricordare con affetto la tranquillità, la bellezza del paesaggio e la cordialità delle persone che lo abitano.

Prezzo: **799,00€** a persona

Questa tariffa include:

- 4 pernottamenti in camera doppia con trattamento di mezza pensione presso **Hotel Grand Palladium Sicilia Resort & Spa 5*******
I servizi **inclusi** nell'albergo sono la piscina al coperto e 3 ristoranti (1 a buffet, 1 steakhouse e 1 thailandese)
- Trasporto in bus privato climatizzato, inclusi i transfer da e per l'Aeroporto di Palermo
- Guida locale come da programma
- Noleggio tappetino yoga
- **Lezioni di yoga come da programma**
- Bagno di suoni con strumenti a percussione tipici siciliani
- Escursione sull'Etna con geologo esperto
- Light lunch a Linguaglossa (2° giorno)
- Pranzo di Pasqua a Cefalù o Castelbuono
- 1 x Degustazione di manna e dolci a Castelbuono
- Scampagnata di Pasquetta all'agriturismo // Gelso a Nociuzzi

La tariffa non include:

- Biglietti aerei
- City Tax
- Gratuità
- Ingressi
- Bevande
- Mance
- Extra

Supplementi

Supplemento	€	Prezzo a persona
Stanza singola	€	144,00
Voli	€	Calcolato su richiesta al momento della prenotazione
Assicurazione di viaggio <i>Polizza All-Inclusive Frigo Assicurazioni</i>	€	36,00

Include: assicurazione sui voli, spese sanitarie (incluso COVID), protezione bagagli, rimborso in caso di annullamento del viaggio		
Ingresso al Teatro Greco di Taormina	€	10,00