



YOGA MIRAGE RETREAT

---

**16/17/18/19**  
**Maggio in Puglia**

---





# Praticiamo yoga e meditazione immerse nella natura dall'alba al tramonto per perderci e poi ritrovarci

Il programma che abbiamo pensato per voi Yoga Mirage e Valentina, Gipsy Yoghini nella Masseria Abbracciavento sarà una vera vacanza all'insegna del benessere e della felicità.

Divertimento, calore del sole, inconfondibili sapori delle verdure pugliesi, i bagni in piscina le chiacchiere guardando le stelle e tanto tanto yoga e risveglio del corpo.



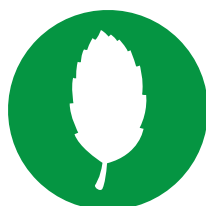


# Programma della settimana



## Giovedì

15 cerchio di benvenuto e assegnazione camere  
16.30 alle 19.30 pratica rigenerante Marianne  
20.00 21.30 cena vegetariana e vegana  
21.30 alle 22.30 meditazione e cerchio di condivisione



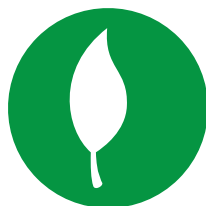
## Venerdì

07.30 08.30 pranayama nella natura  
09.00 11.00 pratica attivante con Marianne  
11.30 13.00 brunch  
15.00 18.00 free time, passeggiate nei paesi limitrofi e tanto mare  
18.30 19.30 pratica rilassante con Valentina  
20.30 21.30 cena  
21.30 fino 22.30 yoga nidra e mantra con Marianne



## Sabato

07.30 08.30 pranayama nella natura  
09.00 11.00 pratica attivante con Valentina  
11.30 13.00 brunch  
15.00 17.00 free time piscina  
18.00 19.30 pratica rilassante con Marianne  
20.30 21.30 cena  
21.30 fino 22.30 canti dei mantra in cerchio

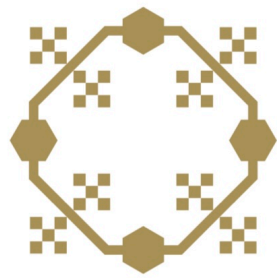


## Domenica

08.30 09.30 yoga e pranayama  
Con Valentina e Marianne insieme  
09.30 11 brunch e cerchio dei saluti







M A S S E R I A

## ABBRACCIAVENTO

<https://www.masseriaabbracciavento.com>

Un'antica masseria di fine '700, immersa nel verde rigoglioso del Salento a due passi dal mare, è ora un elegante resort ristrutturato con maestria e ospiterà tutte le nostre classi di yoga dal tramonto all'alba.

Il costo del Retreat è di 680 euro che comprendono ogni attività di yoga e che trovate scritta nel programma, l'alloggio e tutti i pasti pranzo e cena. L'unica cosa esclusa del costo sono i viaggi di andata e ritorno per raggiungere la struttura.

Potremmo anche organizzare insieme il viaggio e pensare a un modo per viaggiare insieme per raggiungere la struttura.

Abbiamo 5 camere Matrimoniali, che potranno ospitare in tutto 15 persone:

- 2 Quadruple (8 persone)
- 1 Tripla (3 persone)
- 2 Matrimoniali (4 persone)

Le camere possono essere vendute anche a uso singolo, ma verrà richiesta una maggiorazione sul prezzo. Oppure doppie, triple e quadruple allo stesso prezzo.

Servizio extra:

- Transfer da/per Aeroporto Brindisi: 100€
- Cooking Class: 40€ pp (pranzo o cena incluso)
- Wine Tasting: a partire da 60€ pp
- Pottery Lab: 40€ con aperitivo
- Beauty&Wellness: 50€ pp

Vi chiediamo di segnalarci qualsiasi tipo di allergia o esigenza così potremo adattare il vostro soggiorno nel migliore dei modi.

Essendo disponibile pochi alloggi vi consigliamo di prenotare la vostra partecipazione al retreat entro i primi di Aprile e non oltre. La prenotazione non può essere rimborsabile.

Vi chiediamo di confermare alla mail:  
[hello@yogamirage.com](mailto:hello@yogamirage.com)





