

Kyem ASD e Susingiro™ eventos presentano:

Ashtanga Yoga Retreat

con Tommaso Valentini

22-28 luglio 2019 Porto Covo, Portugal



“Una settimana all’insegna di yoga, nuove amicizie, attività all’aperto, cucina naturale e sano relax in uno scenario da favola.”

Porto Covo

Porto Covo è un villaggio dell'Alentejo, regione del Portogallo a sud di Lisbona. L'entroterra alentejano è caratterizzato da paesaggi collinari boschivi e da pascoli, mentre la costa ospita alcune tra le spiagge più belle del Portogallo e comprende la famosa *Rota Vicentina*, storico cammino che costeggia l'Atlantico fino alla punta meridionale del Portogallo. Il tratto che da Porto Covo scende verso Villanova de Milfontes (detto Sentiero dei Pescatori) è considerato dagli amanti dell'hiking il cammino costiero più bello d'Europa.

Accogliente e raccolto, Porto Covo si affaccia sull'oceano ma è circondato dalla campagna, dove i ritmi sono lenti e la vita è ancora semplice. Aranci, sugheri, limoni, campi di lavanda, sono la vegetazione rappresentativa di questo luogo incantato. Porto Covo gode di un microclima particolarmente favorevole: le temperature invernali diurne non scendono sotto i 15-16 gradi e le piogge si concentrano nei mesi tra dicembre e marzo. Lunghissime e soleggiate estati si possono quindi godere da aprile a novembre. Il luogo si presta infatti alle attività all'aperto, in spiaggia o nel parco attrezzato di cui i turisti approfittano ampiamente.



Porto Covo dista 170 km dall'aeroporto di Lisbona ed è raggiungibile in due ore dalla capitale portoghese.



Residenza Boa Esperança

A pochi passi dal centro di Porto Covo e dalle splendide spiagge è situata la residenza Boa Esperança, rustico cascinale ristrutturato che ospita turisti e viaggiatori. La struttura comprende camere singole/matrimoniali, doppie e triple con bagni in comune e una cucina attrezzata. La struttura, in puro stile alentejano, con i suoi colori bianco e azzurro, comprende vari spazi esterni utilizzabili per svolgere attività di gruppo e per socializzare. La linea wi-fi è a disposizione di tutti gli ospiti.





Programma del retreat

GIORNO 1: Transfer dall'aeroporto di Lisbona, arrivo nella struttura ricettiva Boa Esperança e sistemazione in alloggio. Cena di benvenuto e serata di socializzazione in cortile. Pernottamento.

GIORNO 2: Tisana del buongiorno, Yoga in spiaggia all'alba, rientro in alloggio per colazione. Tempo libero. Nel tardo pomeriggio pratica yoga, cena e pernottamento.

GIORNO 3: Tisana del buongiorno, Yoga in spiaggia all'alba, rientro in alloggio per colazione. Tempo libero. Nel pomeriggio escursione alla scoperta della campagna alentejana. A seguire pratica yoga, cena e pernottamento.

GIORNO 4: Tisana del buongiorno, Yoga in spiaggia all'alba, rientro in alloggio per colazione. Tempo libero. Nel tardo pomeriggio pratica yoga, cena e pernottamento.

GIORNO 5: Tisana del buongiorno, Yoga in spiaggia all'alba, rientro in alloggio per colazione. Tempo libero. Nel pomeriggio escursione al forte do Pessegueiro, a seguire pratica yoga, cena e pernottamento.

GIORNO 6: Tisana del buongiorno, Yoga in spiaggia all'alba, rientro in alloggio per colazione. Tempo libero. Nel tardo pomeriggio pratica yoga, cena e pernottamento.

GIORNO 7: Colazione, tempo libero e check out ore 11.00. Transfer per l'aeroporto di Lisbona. Fine dei servizi.

Quota di partecipazione per gruppi di 10-12 persone

Offerta in camera doppia o tripla (4 camere disponibili): 680 euro

Offerta in camera singola (3 camere disponibili): 775 euro

La quota comprende:

- ❖ Transfer da/per l'aeroporto di Lisbona con mezzo privato;
- ❖ 6 pernottamenti in camera singola, doppia o tripla presso la residenza Boa Esperança;
- ❖ 10 lezioni di Yoga con il maestro Tommaso Valentini della durata di 2 ore circa al mattino e 1,5 ore al pomeriggio.
- ❖ Mezza pensione vegetariana a base di alimenti naturali e/o biologici con acqua durante i pasti e degustazione di vini locali;
- ❖ Tisana depurativa prima dell'attività yoga mattutina;
- ❖ 2 escursioni di circa 3 ore con Susy, esperta di viaggi e turismo responsabile;
- ❖ Assistenza in loco 24 ore su 24 in lingua italiana.

La quota non comprende:

- ❖ Volo A/R dall'Italia;
- ❖ Assicurazione personale;
- ❖ Pranzo;
- ❖ Tutto quanto non specificato ne «la quota comprende».

Tommaso Valentini inizia a praticare yoga all'età di 18 anni e continua durante i suoi lunghi viaggi in India. Dal 2007 tiene corsi e seminari di Yoga e Kalaripayattu in Italia, India e Europa.

- Insegnante Ashtanga Vinyasa Yoga certificato Yoga Alliance. Abilitazione all'insegnamento della INTERMEDIATE SERIES dell'ashtanga yoga rilasciato da Manju Jois, figlio di Pattabhi Jois, maestro fondatore dell'AshtangaYoga.
- Insegnante Yoga per bambini, Certificato metodo Balya Yoga.
- Insegnante di kalaripayattu; ha appreso l'arte marziale dal Maestro Jayachandran Nair trascorrendo diversi anni con lui in India ed Europa e dedicandosi completamente allo studio di questa antica e affascinante disciplina. Nel 2008 gli viene rilasciato dalla Kerala School of Martial Arts di Trivandrum il Master Certificate.
- Studia con insegnanti di livello internazionale come Manju Jois, figlio di Pattabhi Jois, Maestro fondatore dell'Ashtanga Yoga e Kristina Karotinou.
- Con Maju completa il Teacher Training per l'abilitazione all'insegnamento della seconda serie dell'Ashtanga Yoga (Intermediate Series).





Per info e prenotazioni
susingiro@gmail.com

