



Sunidi Oliva Retreat Center

VACANZA YOGA

UN VIAGGIO DI FIDUCIA E LIBERTÀ

5 - 10 MAGGIO 2026





IL VIAGGIO

**“È TUTTA UNA QUESTIONE DI
LIBERTÀ. LE PERSONE LIBERE
HANNO VITE STRAORDINARIE”**



PROGRAMMA



MARTEDÌ - MI RADICO

16.30 - 18.30 CERCHIO DI
APERTURA E PRATICA DI
RADICAMENTO

19.00 - CENA

MERCOLEDÌ - ASCOLTO

8.30 - 10.30 SESSIONE HATHA
YOGA FLOW

10.30 BRUNCH

11.30 TEMPO LIBERO

16.30 - 18.30 YIN YOGA,
PRANAYAMA & JOURNALING

19.00 CENA

GIOVEDÌ - ACCOLGO

8.30 - 10.30 SESSIONE YOGA

10.30 BRUNCH

11.30 TEMPO LIBERO

16.30 - 18.30 KUNDALINI YOGA

19.00 CENA

20.00 CERIMONIA DEL CACAO

PROGRAMMA



VENERDÌ - MI LIBERO

8.30 - 10.30 SESSIONE HATHA YOGA
FLOW

10.30 BRUNCH

11.30 TEMPO LIBERO

16.30 - 18.30 PITTURA INTUITIVA

19.00 CENA

20.00 ECSTATIC DANCE

SABATO - PORTO CON ME LA FIDUCIA

6.00 - 8.00 PRATICA ALL'ALBA IN
SPIAGGIA, MEDITAZIONE &
PRANAYAMA

BRUNCH

11.30 TEMPO LIBERO

16.30 - 18.30 PRATICA YOGA E
CERIMONIA DI CHIUSURA

19.00 CENA

20.00 BAGNO DI GONG

DOMENICA - IL RITORNO

8.30 - 10.30 BREVE PRATICA DI
INTEGRAZIONE E MEDITAZIONE
FINALE

10.30 BRUNCH

11.30 PARTENZE

Grazie

Lasciati guidare.

Lasciati sostenere.

Lasciati essere.



Valentina