

Yoga Sicilia

retreat

31.05.2027

TAKE A BREATH

Marzia Milesi

Chi sono
Chi sono
Chi sono

Mi presento

Sono Marzia,

Amo il mare, il sole e la libertà. Amo il silenzio e quella sensazione di essere completamente immersa nei suoni della natura.

Ho incontrato lo yoga nel 2020, iniziando il mio percorso di formazione nell'Hatha Yoga. Parallelamente, pratico Ashtanga Yoga, una pratica che mi ha insegnato la forza, la disciplina, la resistenza.

Partiamo!



LA MIA FILOSOFIA

Take a Breath

Take A Breath nasce da un'idea semplice: abbiamo bisogno di spazio.
Spazio per respirare, per ascoltare il corpo, per rallentare, per sentire ciò che spesso nella vita quotidiana rimane in sottofondo.
Lo yoga è il punto di partenza, ma il viaggio è parte della pratica: uscire dai luoghi conosciuti per incontrare nuovi paesaggi, culture, persone e, attraverso di essi, parti di noi stessi.



Itinerario

Quando?

31.05.2026

Un viaggio fuori dal tempo, su una delle isole più autentiche e incontaminate delle Eolie.
Alicudi è un luogo in cui rallentare davvero. Niente automobili, niente traffico, pochissime strade e una natura che scandisce le giornate.
Lo yoga sarà il filo conduttore di queste giornate: un invito a vivere in presenza, ad ascoltare il corpo, il respiro e ciò che accade momento dopo momento.

7	6	8
days	*nights*	*guest max*







Cosa faremo

Le nostre giornate

Per chi desidera vivere qualche giorno lontano dalla frenesia, immerso nella natura e nel ritmo lento di Alicudi, attraverso la pratica dello yoga, il movimento, il respiro e la meditazione.

Mattina

Iniziamo la giornata con energia, pratiche di Yoga e respirazione.Dopo la pratica, tempo per vivere il mare, fare un bagno, prendere il sole e rilassarsi.



Pomeriggio

Il pomeriggio rimane volutamente libero: tempo per restare, condividere e ricaricarsi a contatto con la natura. Passeggiare, leggere, stare al sole, contemplare il mare.



Sera

Al tramonto ci ritroviamo per una pratica più lenta o meditativa e per condividere la serata, lasciando che il ritmo dell'isola accompagni naturalmente la giornata.





Cosa è incluso

Cosa è *incluso*

TUTTO CIÒ DI CUI HAI BISOGNO

- 5 pernottamenti ad Alicudi
- Pernottamento a Palermo all'arrivo, nella notte di inizio retreat
- Pratiche yoga quotidiane di Hatha e Vinyasa
- Trasferimento organizzato Palermo, Alicudi e Alicudi a Palermo tramite aliscafo
- Giro dell'isola in barca
- Colazioni, Pranzi e Cena
- Momenti di condivisione e attività di gruppo

Non è incluso:

- Volo A/R per Palermo
- Gita facoltativa a Salina
- Eventuali attività o esperienze extra



@marziamilesi



Yoga Sicilia Retreat



Investimento

TUTTO INCLUSO

- Posti limitatissimi · Solo 8 partecipanti
- Per fermare il tuo posto è richiesto il versamento di una caparra pari al 30% della quota totale.
- Le iscrizioni si chiuderanno a fine ottobre 2026, salvo esaurimento posti.
- Il restante 70% dovrà essere saldato almeno tre settimane prima della data di inizio del retreat.

1.600 euro

a persona

N.B.

le Notti extra a Palermo, prima o dopo il retreat non sono incluse. Gli orari degli aliscafi e il programma definitivo delle escursioni saranno riconfermati sulla base della programmazione ufficiale di giugno 2027.



Take a Breath

PER PRENOTARE IL TUO POSTO:

info@tabyoga.com
www.takeabreath.com
+39 333 5201383

Un retreat creato in collaborazione con Kita Yoga Retreats

@marziamilesi — *Yoga Sicilia Retreat*

GRAZIE

Yoga Sicilia

Marzia Milesi



TAKE A BREATH