

# SARDEGNA MON AMOUR!

Yoga Tantra e Ayurveda per un viaggio  
di conoscenza e liberazione

**CON DONATELLA ANGELINI - ELENA BORIANI - CARLA VERGA**



**7-18 Settembre 2025**

**I paesaggi naturali della Sardegna saranno gli spazi sacri di un percorso guidato verso la dimensione profonda del proprio essere.**

**Conoscenze antiche e moderne apriranno la mente ad una comprensione più autentica e libera di se stessi**

**Acqua e Aria:** fluidità , emozioni , sentimenti e stati mentali, asana, pranayama e pratiche tra le acque smeraldine del mare

**Terra e Fuoco:** escursioni , trekking e visite guidate in antichi spazi sacri dove vivere lo Yoga nella bellezza e intensità della natura

**Tantra** alla scoperta dello spazio cosmico e dello spazio interiore

**Ayurveda:** le cure di bellezza e salute

**Cene vegane e vegetariane** preparazione creativa insieme

**Formazione Yoga CEAS 35 ore Yoga Alliance**

Nel caso di disponibilità dei posti sarà possibile partecipare ad un singolo ciclo dal 7 al 12 settembre oppure dal 12 al 18

**Info@soham.it - 329 5431744**

**Elena 004531337190 (English information whatsapp)**



## Costa Rei Residence Le Ginestre dove il mare ti chiama

Non è solo una vacanza

Programma adatto a chi è interessato allo Yoga e alla scoperta di sé

Percorso rivolto a persone interessate all'approfondimento dello yoga anche ai fini dell'insegnamento, desiderosi di apprendere le pratiche della tradizione yoga e tantra, di sperimentare un processo di purificazione e trasformazione a contatto con il mare, la natura selvaggia sarda, con cibo sano e persone affini

Escursioni via terra e via mare, adatte a persone senza particolari difficoltà fisiche, amanti della natura e dello yoga, sensibili all'ecologia, disponibili a fare tratti di cammino tra i sentieri. Le lezioni e gite verranno condotte in italiano ed inglese.

Insegnanti e guide

**Donatella Angelini** : insegnante yoga accreditata con più di 40 anni di insegnamento

**Elena Boriani** : ricercatrice scientifica nel campo ecologico, più di 30 anni dedicati alle pratiche in acqua, insegnante Yoga accreditata

**Carla Verga** : esperta di ayurveda, diploma quadriennale all' Ayurvedic Point di Milano

**Sandro** appassionato conoscitore della terra e del mare sardi, ci guiderà all'esplorazione di paesaggi indimenticabili

**Martin Hangler**: esperto di biologia marina, barca a vela ed istruttore diving, offrirà le sue conoscenze di biologia per esplorare con maggiore consapevolezza l'ambiente marino circostante

Percorso Yoga valido come formazione continua CEAS 35 ore Yoga Alliance  
Approfondimento Yoga Ayurveda e pranayama

