



Turn your holidays into wholidays

PROGRAMMA DEL RITIRO Ashtanga Yoga Per Tutti con Adam Keen 30 AGOSTO – 06 SETTEMBRE 2025

Sabato 30

Dalle 14:00	Arrivo ad Agricola Samadhi, check-in e sistemazione in camera
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Domenica 31

6:30 – 8:30	Ashtanga Auto Pratica Assistita
9:00 – 10:30	Workshop Asana Mobilità vs Flessibilità
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
18:00 – 18:45	Meditazione, respirazione e chiacchierata
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Lunedì 01

6:30 – 8:30	Ashtanga Auto Pratica Assistita
9:00 – 10:30	Workshop Asana Equilibri sulle braccia
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
18:00 – 18:45	Meditazione, respirazione e chiacchierata
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Martedì 02

6:30 – 8:30	Ashtanga Auto Pratica Assistita
9:00 – 10:30	Workshop Asana Lesioni comuni, come prevenirle e gestirle
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
18:00 – 18:45	Meditazione, respirazione e chiacchierata
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Mercoledì 03

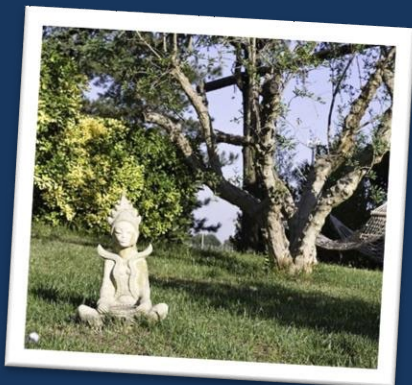
6:30 – 8:30	Ashtanga Auto Pratica Assistita
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
18:00 – 18:45	Meditazione, respirazione e chiacchierata

19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”
Giovedì 04	
6:30 – 8:30	Ashtanga Auto Pratica Assistita
9:00 – 10:30	Workshop Asana Piegamenti all'indietro per allungamenti in avanti
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
18:00 – 18:45	Meditazione, respirazione e chiacchierata
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Venerdì 05	
7:00 – 9:00	Prima Serie Guidata
10:30	Brunch vegetariano con prodotti biologici
18:00 – 18:45	Meditazione, respirazione e chiacchierata
19:00	Cena vegetariana preparata con verdure biologiche “dall’orto alla tavola”

Sabato 06	
8:00 – 10:00	Colazione vegetariana con torte genuine, frutta di stagione, marmellate artigianali
10:00	Check-out. È possibile lasciare i bagagli e rimanere per tutta la giornata in struttura

COSA FARE NEL TEMPO LIBERO



- Prenotare trattamenti e massaggi (shiatsu, thai, ayurveda, massaggio sonoro, riflessologia, osteopatia e molti altri) con i nostri terapisti professionisti;
- Rilassatevi nella SPA con jacuzzi, bagno turco e sauna.



- Escursioni in barca o in kayak per esplorare la costa;
- Passeggiate e trekking per scoprire luoghi di grande interesse naturalistico, come l'Oasi WWF Le Cesine, la riserva naturale di Porto Selvaggio, la grotta della Zinzulusa, la grotta della Poesia, il giardino botanico La Cutura;
- Escursioni in bici per ammirare le campagne con le guide locali;
- Immersioni subacquee per scoprire le meraviglie sottomarine;
- Windsurf e kitesurf presso la spiaggia di Frassanito.

Durante il vostro soggiorno qui, avrete molto tempo libero.

Qualsiasi cosa decidiate di fare, noi saremo a vostra completa disposizione per aiutarvi ad organizzarla al meglio.

Vi ricordiamo che le attività nel tempo libero non sono incluse nella tariffa del soggiorno e alcune richiedono la prenotazione anticipata. Tutti i luoghi menzionati sono raggiungibili in auto in 20/30 minuti. Possiamo aiutarvi ad affittare un'auto o a prenotare un servizio transfer.

In Agricola Samadhi è possibile:

- Passeggiare e meditare nel parco, nel frutteto o negli orti;
- Sdraiarsi all'ombra sulle amache;
- Prendere il sole e nuotare in piscina;



Attività da fare fuori da Agricola Samadhi

Nel Salento potete fare numerose

escursioni nella natura e gite fuori porta alla scoperta di una terra ricca di tesori nascosti. Potete fare tante esperienze divertenti:

- Escursioni in barca o in kayak per esplorare la costa;
- Passeggiate e trekking per scoprire luoghi di grande interesse naturalistico, come l'Oasi WWF Le Cesine, la riserva naturale di Porto Selvaggio, la grotta della Zinzulusa, la grotta

Potete anche fare de tour sensoriali e culturali, come:

- Tour sensoriale nelle cantine per assaporare il Negroamaro, il Primitivo e gli altri deliziosi vini salentini;
- Visite ai centri storici di Lecce, Galatina, Gallipoli e Otranto, per scoprire le magnifiche architetture barocche e gli antichi castelli.

