



qui fai yoga

> Per staccare la spina, punta sul Salento per un ritiro tutto yogi. A Zollino, a dieci minuti da Lecce e venti dal mare di Otranto, c'è l'agriturismo biologico Samadhi, punto di riferimento per gli appassionati della disciplina indiana. È una tenuta di 10 ettari che offre camere ecofriendly in una masseria di fine '800, cucina naturale e sessioni di yoga quotidiane, anche per i meno esperti. Ogni settimana c'è un insegnante diverso per approfondire vari stili. Per esempio, tra gli appuntamenti di aprile spicca un corso di *Jivamukti* yoga, che alterna esercizi, a canti a insegnamenti filosofici. A maggio, c'è un ritiro di *Vinyasa* yoga che coordina i movimenti al respiro; a giugno, l'*Iyengar* yoga che aiuta a ripristinare la postura corretta del corpo. Dopo le sedute, continui a rilassarti sulle amache a bordo piscina o con massaggi orientali all'interno della struttura.

→ **info:** doppia con colazione da 49 €, agricolasamadhi.it