RITIRO MEDITAZIONE THAILANDIA

KOH PHANGAN E KOH SAMUI

28 FEBBRAIO > 9 MARZO

Immersi nella natura lussureggiante delle isole thailandesi, avremo la possibilità di esplorare in profondità dentro di noi, di sperimentare il silenzio, la consapevolezza - senza rinunciare a momenti di puro relax tra spiaggia, massaggi e buon cibo ed a piccole grandi avventure alla scoperta della cultura, natura e spiritualità locale.

28 Febbraio — Arrivo a Koh Samui
Accoglienza e riposo

- Arrivo individuale a Koh Samui
- Trasferimento verso l'hotel 4 Stelle
- Tempo libero per recuperare dal viaggio
- Cena e Pernottamento a Koh Samui

Giornata pensata per atterrare con calma, adattarsi al clima e al fuso orario, e prepararsi all'inizio del ritiro.

1 Marzo — Mare, Relax e Acclimatamento

- Colazione in hotel
- Tempo libero e relax in spiaggia
- Trattamento individuale di massaggio Via della Luna
- Meditazione al tramonto
- Cena e pernottamento

Giornata dedicata al relax, al recupero e allo smaltimento del viaggio e del *jet lag.* Meditazione, trattamenti e spiaggia per entrare in sintonia con il nuovo ambiente.

2 Marzo — Escursione al Parco Marino di Ang Thong.
Arcipelago, lagune e snorkeling

- Escursione in barca al Parco Marino di Ang Thong
- Visita alle isole dell'arcipelago
- Snorkeling, spiagge e punti panoramici
- Rientro a Koh Samui, cena e notte in hotel

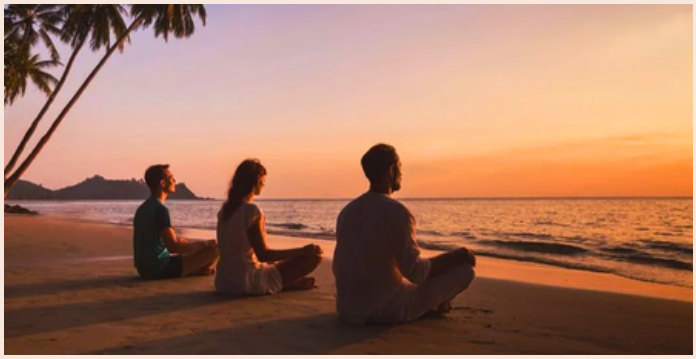
Una giornata di pura bellezza naturale per scoprire le meraviglie naturali del mare della Thailandia.

5 Marzo — Trasferimento a Koh Phangan & Inizio del Ritiro

- Colazione in hotel
- Trasferimento in barca da Koh Samui a Koh Phangan
- Check-in presso la struttura del ritiro 4 stelle direttamente sulla spiaggia
- Cerimonia di apertura e introduzione all'esperienza che ci attende
- Cena e pernottamento

Inizio ufficiale del ritiro, con orientamento alle pratiche e apertura del cerchio di gruppo.

4, 5 e 6 Marzo — Giornate Complete di Ritiro
Giornate Complete di Ritiro di Meditazione Ogni giornata segue una struttura simile, caratterizzata da pratiche di lavoro corporeo (risveglio energetico, movimento, respiro), pratiche di meditazione, sessioni di approfondimento sul tema della consapevolezza, del risveglio di coscienza condotte da Apurva.
Le giornate saranno anche caratterizzate da lunghi spazi di rilassamento e tempo libero, di spiaggia, trattamenti corporei. I pasti saranno consumati all'interno dello struttura o nelle immediate vicinanze.



7 Marzo — Esplorazione e celebrazione
Giornata di Escursioni a Koh Phangan tra natura, mare e cultura

- Escursione di gruppo presso alcuni templi dell'isola
- Pranzo durante l'escursione
- Visita al santuario degli elefanti
- Rientro in struttura per cena
- Party serale sugli scogli e pernottamento

Una giornata per esplorare l'isola, integrare le esperienze del ritiro e nutrire il corpo attraverso il contatto con la natura - concedendosi anche un po' di festeggiamenti

8 Marzo — Rientro e leggerezza
Transizione e relax

- Trasferimento in barca verso Koh Samui
- Check-in in hotel 4 stelle
- Tempo libero per mare, massaggi, shopping o riposo
- Cena presso il *Fisherman Village* e Pernottamento a Koh Samui

Una giornata per gli spostamenti, lo shopping, il tempo libero a Koh Samui.

9 Marzo — Partenza e Rientro in Europa

- Check-out dall'hotel
- Trasferimenti verso l'aeroporto
- Voli di rientro verso l'Europa

Fine del programma ufficiale del ritiro.

****Il programma potrebbe subire variazioni****