

4 giorni / 3 notti

# Ritiro Yoga di Fine Anno al Gran Sasso

## Yoga, meditazione e natura d'Abruzzo



a partire da **470 €**

SKU: PARTNEROO123

 **Disponibilità su Richiesta**

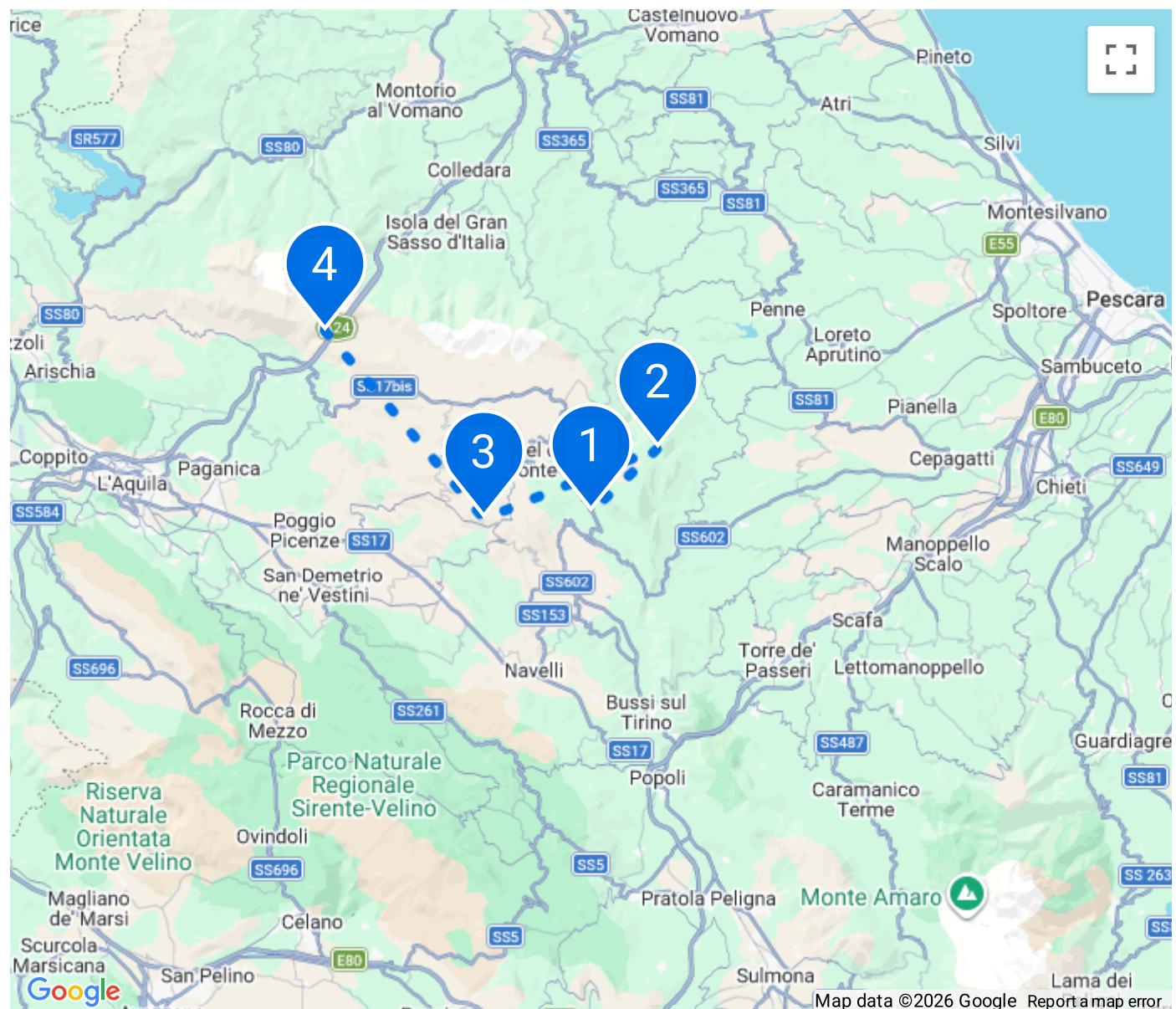
 Gruppo	 Itinerante
 Trekking - Rel...	 4 giorni
 14 Ore	 <b>Principiante</b>

 Operato da **Kensho Yoga**

## Panoramica del tour

Un'esperienza rigenerante di yoga e meditazione tra i paesaggi innevati del Gran Sasso. Quattro giorni dedicati al benessere, alla consapevolezza e alla scoperta della natura abruzzese.

- ⓘ Maggiori informazioni in merito a orario e punto di ritrovo del primo/ultimo giorno verranno comunicate a seguito della prenotazione.



# Itinerario

Note di viaggio

## Villa Santa Lucia degli Abruzzi

L'arrivo dei partecipanti è previsto nel pomeriggio presso Villa Santa Lucia degli Abruzzi.

Alle **17:00** inizia il ritiro con un'introduzione alla meditazione zazen,

dedicata alla postura, al respiro e al significato profondo della pratica.

Segue una lezione di yoga vinyasa della durata di circa un'ora e mezza,

ideale per rilassare il corpo e liberare la mente dopo il viaggio.

La giornata si conclude alle **20:00** con una cena conviviale, un momento

di dialogo e condivisione in un clima accogliente e familiare.

Pernottamento in struttura.

2 Ore

Accommodation: Villa Santa Lucia degli Abruzzi



## Voltigno

La giornata inizia alle **7:30** con una colazione leggera e nutriente.

Dalle **8:00 alle 12:00**, trasferimento in auto verso l'altopiano del Voltigno per una escursione guidata tra boschi e paesaggi innevati, con momenti di meditazione zazen in natura e riflessione di gruppo.

Il pranzo al sacco si svolge all'aperto, seguito dal rientro alla struttura nel primo pomeriggio per un tempo di riposo e relax.

Alle **16:45** si riprende con una lezione di yoga dedicata agli allineamenti e alle esigenze personali dei partecipanti.

La cena è prevista alle **19:45**, con piatti locali e momenti di condivisione serale. Pernottamento in struttura.

6 Ore

Accommodation: Voltigno



## Rocca Calascio

Dopo la colazione alle **8:00**, partenza alle **8:30** per Rocca Calascio, uno dei luoghi più suggestivi dell'Abruzzo.

La mattinata prevede un mini-trekking panoramico e la visita guidata al castello, seguiti alle **10:00** da una sessione di meditazione zazen in natura.

Alle **11:00** si consuma il pranzo al sacco, immersi nel panorama montano.

Dopo il rientro alle **12:30**, il pomeriggio è libero per rilassarsi o esplorare i dintorni.

Dalle **17:00** alle **19:00**, nuova pratica di yoga e confronto su temi di consapevolezza.

La cena alle **20:00** conclude la giornata con semplicità e convivialità.

In alternativa, in base al meteo, la giornata potrà includere un itinerario ad anello con visita al Castello di Bominaco, all'Eremo di San Michele e all'Oratorio di San Pellegrino, con meditazione e momenti di contemplazione.

4 Ore

Accomodation: Rocca Calascio



## Campo Imperatore

La mattina si apre alle 8:00 con **colazione e relax**.

Dalle 9:30 alle 11:00, si svolge l'ultima sessione di yoga con correzioni, approfondimenti e pratiche personalizzate.

Alle 12:30 partenza per **Campo Imperatore**, conosciuto come il "Piccolo Tibet", dove è prevista una **facile escursione panoramica** e una meditazione zazen in natura con vista sul Corno Grande.

Segue il pranzo al sacco, i saluti e la chiusura del ritiro.

A seconda delle condizioni meteorologiche, l'escursione potrà essere sostituita da una visita all'Oasi del fiume Tirino, con meditazione lungo il fiume e tappa al Castello di Capestrano.

2 Ore

Accomodation: Campo Imperatore



## Supplementi

### Assicurazione annullamento (vedi termini e condizioni)

Corrisponde al 5,00% della quota intera di partecipazione, per persona (termini e condizioni, disponibile solo per residenti in Italia). Scegliendo l'assicurazione annullamento, dovrà pagare l'interno importo dell'ordine al momento del checkout.

[Scarica i dettagli dell'assicurazione.](#)

## Assicurazione Base (vedi termini e condizioni)

Corrisponde al 2,50% della quota intera di partecipazione, per persona (termini e condizioni, disponibile solo per residenti in Italia).

[Scarica i dettagli dell'assicurazione.](#)

## Prezzi e sconti camere

### Camera Tripla

Il terzo posto ha diritto a:

-  60% di sconto se occupato da un bambino
-  40% di sconto se occupato da un ragazzino
-  10% di sconto se occupato da un adulto extra

### Camera Quadrupla

I due posti aggiuntivi hanno diritto a:

-  60% di sconto per ogni bambino
-  40% di sconto per ogni ragazzino
-  10% di sconto per ogni adulto extra

Sup. Camera singola: € 105.00

# Partenze su Richiesta

a partire da **470 €**

**February  
2026**

## Cosa è incluso

- 3 cene
- 4 lezioni di yoga
- 4 sessioni di meditazione zazen
- Assistenza telefonica
- Colazione
- Documento di viaggio
- Escursioni
- Garanzie tour operator
- Pernottamento in camera doppia
- Pranzo al sacco
- Soggiorno in struttura 3 stelle o similari

## Cosa visiterai

- Villa Santa Lucia degli Abruzzi
- Voltigno
- Rocca Calascio
- Campo Imperatore

# Accommodation



Villa Santa Lucia



Villa Santa Lucia



Villa Santa Lucia



Villa Santa Lucia

# Da sapere

## Come arrivare

In auto: Autostrada A24, uscita L'Aquila

In treno: Stazione ferroviaria dell'Aquila

In aereo: Aeroporto di Pescara (Abruzzo Airport) o Aeroporto di Roma Ciampino/Fiumicino

## Caratteristiche del viaggio

Aperto a viaggiatori di tutte le età. Viaggerai in autonomia o in gruppo, con tutto il supporto dell'agenzia. In una vacanza di gruppo, potresti incontrare stranieri, con abitudini diverse dalle tue. Per una vacanza in bicicletta, potresti trovarsi a pedalare con persone in bici assistita e persone con bici tradizionale. Rispetta lo spazio di tutti e divertiti. Il tour è organizzato da Guide e Operatori locali, selezionati appositamente per te.

## Informazioni generali del viaggio

Ricorda di portare con te un passaporto o una carta d'identità validi, con una scadenza non inferiore a 6 mesi dalla data di partenza. L'itinerario potrebbe subire modifiche prima e/o durante il viaggio. In un viaggio di gruppo ed in alcuni Borghi particolari, potrebbe essere necessario avere una ospitalità diffusa, per mancanza di grandi strutture. Segnala eventuali intolleranze alimentari al momento della prenotazione; faremo del nostro meglio per soddisfarle, ma non possiamo garantirlo. Tasse di soggiorno da pagare in loco.

## Valuta

Euro

## Vaccinazioni

No

## Documenti e visti

Carta d'identità

## Numeri di emergenza

Numero unico di emergenza: 112

## Prese elettriche

220v

# Gradi di livello di difficoltà delle esperienze

 **Difficile**

 **Intermedio**

 **Principiante**

 **Estremo**

## Termini e condizioni viaggi

Ti invitiamo a leggere la documentazione inerente le condizioni generali di vendita dei pacchetti turistici al seguente link: [Termini e condizioni Viaggi](#)

**Grazie per aver scelto i nostri servizi. Be True. It's lsy!**