

3 giorni / 2 notti

Yoga e Benessere nel Parco Nazionale del Gran Sasso

Retreat ogni weekend in Abruzzo



a partire da **350 €**

SKU: PARTNER00101

 **Disponibilità su Richiesta**

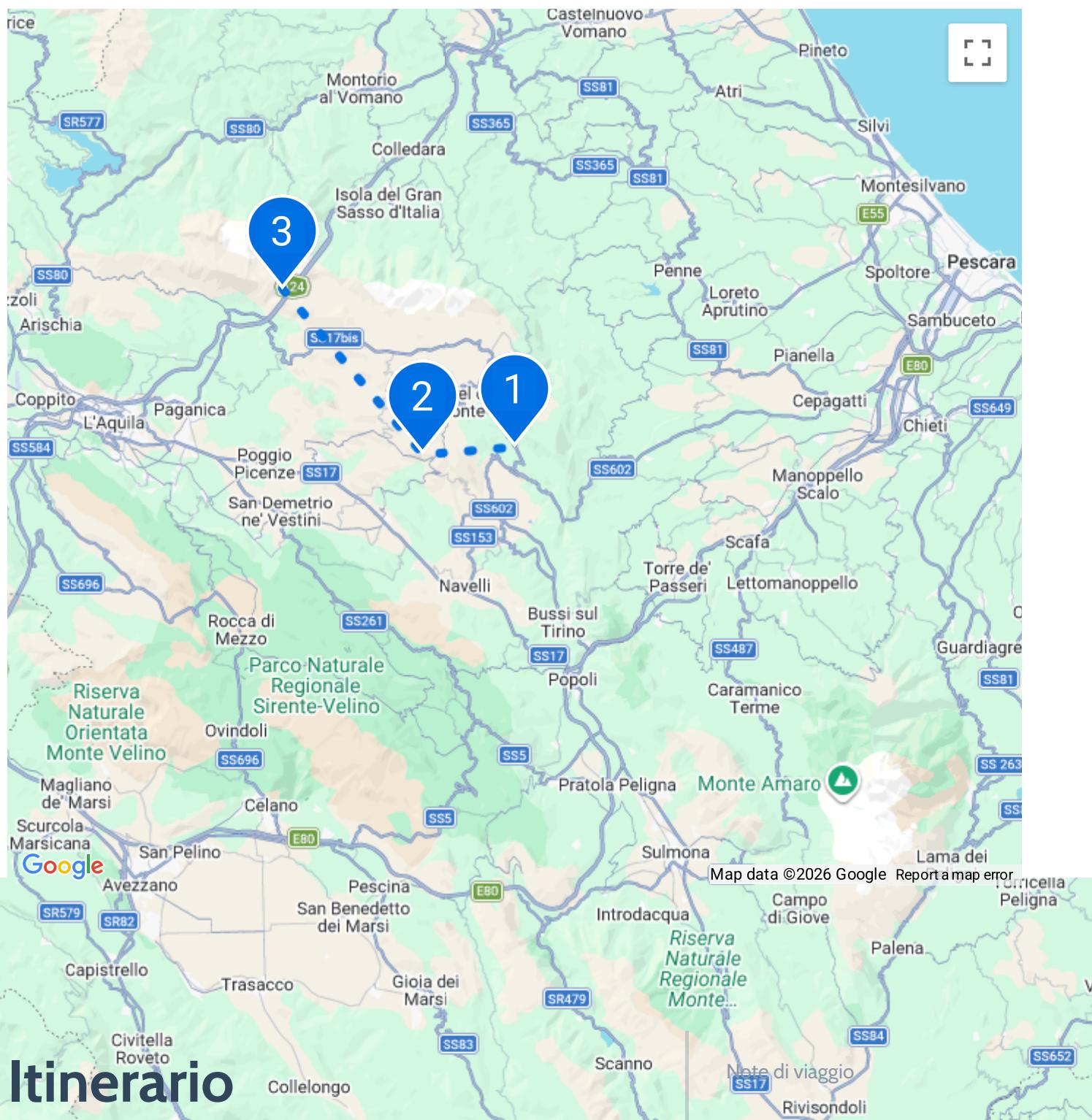
 Individuale	 Itinerante
 Trekking - Rel...	 3 giorni
 15 Ore	 Principiante

 Operato da **Kensho Yoga**

Panoramica del tour

Partecipa a un retreat di yoga, meditazione e trekking nel Parco Nazionale del Gran Sasso. Ogni weekend, un'esperienza immersiva che unisce benessere fisico e mentale, adatta a tutti i livelli. Il programma include Hatha Flow, Vinyasa Yoga, meditazione zazen e escursioni panoramiche, il tutto immersi nella natura incontaminata.

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



Villa Santa Lucia degli Abruzzi

Arrivo a Villa Santa Lucia degli Abruzzi nel pomeriggio, un incantevole borgo immerso nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso.

All'accoglienza daremo il benvenuto agli ospiti con un momento dedicato all'incontro e all'orientamento, per cominciare a entrare nell'atmosfera tranquilla e rigenerante del retreat. Seguirà la prima sessione di meditazione zazen, durante la quale esploreremo i principi fondamentali della pratica: dalla postura corretta al significato profondo, passando per le sue origini. A seguire, una pratica di Hatha Flow e Vinyasa Yoga aiuterà a sciogliere le tensioni del viaggio, preparando corpo e mente a un fine settimana all'insegna del benessere. La giornata si concluderà con una cena condivisa, dove sarà possibile gustare piatti locali preparati con ingredienti freschi e genuini. Pernottamento in struttura.

Accommodation: Villa Santa Lucia degli Abruzzi



Rocca Calascio

Dopo la colazione, la giornata inizia con un mini-trekking verso uno dei luoghi simbolo dell'Abruzzo: la fortezza di Rocca Calascio, incastonata tra alteure e panorami mozzafiato. Lungo il percorso, ci fermeremo in un punto particolarmente suggestivo per una sessione di meditazione zazen all'aperto, seguita da una condivisione tematica immersi nel silenzio della natura. Il pranzo al sacco sarà l'occasione per godere liberamente del paesaggio e dei ritmi lenti dell'escursione. Al rientro, ci sarà del tempo per rilassarsi e rigenerarsi nella struttura ricettiva. Nel pomeriggio, è prevista una sessione di yoga approfondita, con particolare attenzione agli allineamenti personalizzati, per favorire una maggiore consapevolezza del corpo e della postura. La giornata si concluderà con una cena condivisa, seguita da momenti di lettura e confronto aperto. Pernottamento in struttura.

Accommodation: Rocca Calascio



Campo Imperatore

La mattina inizia con la colazione, seguita da una rigenerante sessione di Hatha Flow e Vinyasa Yoga, focalizzata sugli allineamenti e sul rilassamento profondo. Verso metà giornata, ci sposteremo in auto verso uno dei luoghi più iconici dell'Abruzzo: Campo Imperatore, conosciuto anche come il "Piccolo Tibet". Qui ci attende un facile trekking panoramico, con viste spettacolari sul Corno Grande, la vetta più alta degli Appennini. In un punto tranquillo e silenzioso, lontano da ogni distrazione, concluderemo il percorso con una sessione finale di meditazione zazen nella natura. Un pranzo al sacco condiviso tra i partecipanti sarà l'ultimo momento conviviale prima dei saluti e del rientro. Fine dei servizi.

Accommodation: 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: € 70.00

Partenze su Richiesta

a partire da **350 €**

April 2026

a partire da **350 €**

May 2026

a partire da **350 €**

June 2026

a partire da **350 €**

July 2026

a partire da **350 €**

August 2026

a partire da **350 €**

September 2026

Cosa è incluso

- 2 Cene
- Assistenza telefonica
- Colazione
- Documento di viaggio
- Garanzie tour operator
- Pernottamento in camera doppia
- Pranzo al sacco
- Soggiorno in struttura 3 stelle o similari

Cosa visiterai

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

Accommodation



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!