



DANTE 258
Studio Yoga & Pilates

SHARM YOGA RETREAT



SHARM EL SHEIKH
23 - 30 MARZO 2025
8 giorni e 7 notti

Per arricchire la tua vita con un indimenticabile ritiro yoga
Tra il blu del mare e il blu del cielo
Il silenzio del deserto





GIORNO 1- Il viaggio verso il sole

Volo Italia – Sharm el Sheikh



Partenza in aereo con la compagnia scelta e arrivo all'aeroporto di Sharm el sheikh.

Disbrigo delle formalità di immigrazione. Richiedere il visto gratuito: *SINAI ONLY*.

Trasferimento privato all'hotel Sheraton Sharm, check-in.

SISTEMAZIONE. In camera doppia fronte mare con 2 letti matrimoniali trattamento soft all inclusive. Tempo a disposizione per sistemarsi nelle camere.



Ore 20:00 Cena a buffet presso il ristorante principale **“White Cruiser Restaurant”**.

Dopo cena un momento rilassante presso il “lobby bar” per un caldo Karkadè, passeggiata in spiaggia e momento per conoscerci.



DANTE 258
Studio Yoga & Pilates

GIORNO 2 - Il respiro del mare.



Ore 07:00 Meditazione all'alba , pranayama e prima pratica yoga (durata 1h30mi)

Ore 09:00 colazione a buffet presso il ristorante principale. Tempo libero per attività e rilassarsi in hotel.

Pranzo a buffet nel ristorante principale e pomeriggio libero per un bagno di sole, snorkeling.

Ore 1600 Pratica yoga sul prato a bordo piscina.

Momento di relax presso la SPA dell'hotel.



Cena in hotel.

Dopo cena visita a Naama Bay, cuore pulsante di Sharm e della vita notturna.



DANTE 258
Studio Yoga & Pilates

GIORNO 3 - L'anima nel deserto



Ore 07:00 Meditazione all'alba , pranayama e prima pratica yoga (durata 1h30mi)

Ore 09:00 colazione a buffet presso il ristorante principale e partenza con auto privata per raggiungere il Parco Nazionale Ras Mohammed per un'esperienza **"glamping"**. Visita del Parco fino alla Porta di Allah.

Ore 13:00 Pranzo caldo presso oasi tendata beduina. Bevande escluse.



Ore 17:00 pratica yoga al tramonto.

Ore 20 00 Cena sotto le stelle. Bevande escluse. Pernottamento in tenda allestita con materasso in memory foam e cucini comodi, biancheria pulita.



DANTE 258
Studio Yoga & Pilates

GIORNO 4 - La magia dell'alba



Ore 07:00 Meditazione all'alba , pranayama e prima pratica yoga (durata 1h30mi)

Ore 09:00 colazione nel deserto e partenza per rientrare in hotel. Mattinata per rilassarsi nella spiaggia dell'hotel o in piscina. Pranzo a buffet al ristorante principale e pomeriggio a disposizione per un bagno di sole o snorkeling.

Ore 17:00 al tramonto pratica yoga



Cena in hotel.

Dopo cena passeggiata al "A Farsha bar lounge" (facoltativo)



DANTE 258
Studio Yoga & Pilates



Ore 07:00 Meditazione all'alba , pranayama e prima pratica yoga (durata 1h30mi)

Ore 09:00 colazione a buffet presso il ristorante principale e mattinata a disposizione per rilassarsi in hotel, fare snorkeling presso l'house reef.

Pranzo a buffet presso ristorante principale e pomeriggio a disposizione per un bagno di sole e snorkeling.

Ore 16 Pratica yoga.



Nel pomeriggio passeggiata a Old market, per le strade della città vecchia. e cena di pesce al ristorante "Sinai Star".

GIORNO 6 - Le montagne del Sinai



Ore 07:00 Meditazione all'alba , pranayama e prima pratica yoga (durata 1h30mi)

Ore 09:00 colazione a buffet presso il ristorante principale e relax in hotel.

Ore 12:00 Pranzo in hotel e partenza. Attraversando il deserto in auto (1 ora) raggiungeremo l'affascinante villaggio di Dahab per una giornata alternativa di shopping in una località dove l'ambiente beduino è ancora per la gran parte preservato, e qui potrete respirare la vera aria del deserto.



Ore 18:00 Cena in ristorante locale, passeggiata e rientro in hotel.



DANTE 258
Studio Yoga & Pilates

GIORNO 7 - I aiuelli del mare.



Ore 07:00 Meditazione all'alba , pranayama e prima pratica yoga (durata 1h30mi)

Ore 09:00 colazione presso il ristorante principale e mattinata a disposizione per rilassarsi in hotel e snorkeling sulla barriera corallina dell'house reef. Pranzo presso ristorante principale e pomeriggio libero per relax in hotel o attività personali.



17:00 Yoga in piscina. La meditazione e il potere dell'acqua.

20 00 Cena nel ristorante dell'hotel.



DANTE 258
Studio Yoga & Pilates

GIORNO 8 - Il futuro dell'anima

Volo Sharm el Sheikh- Italia



Ore 09:00 Colazione in hotel.

Trasferimento privato all'aeroporto di Sharm el Sheikh

Disbrigo delle formalità di immigrazione , imbarco e partenza in aereo con la compagnia scelta per il rientro in Italia verso l'aeroporto di Bologna o altri APT.

Grazie grazie grazie





DANTE 258
Studio Yoga & Pilates

INCLUSO NEL PREZZO

- *Trasferimento privato dall'aeroporto all'hotel A/R.*
- *Sistemazione in camera doppia fronte mare con 2 letti matrimoniali*
- *Trattamento soft all inclusive dalla cena di arrivo al pranzo del giorno di partenza. All inclusive con maggiorazione di prezzo.*
- *Auto privata durante tutto il soggiorno per le gite , shopping ed escursioni.*
- *Pratiche yoga come da programma (portare il proprio tappetino personale)*
- *Ingresso nella Spa dell'hotel nel giorno previsto.*
- *“Glamping” al parco naturale Ras Mohammed incluso il pranzo, la cena e pernottamento in tenda nel deserto, colazione del giorno successivo.*
- *Gite shopping come da programma.*
- *Giornata nella cittadina di Dahab con cena in ristorante locale.*
- *Pomeriggio nella città vecchia “Old Market” con cena in ristorante locale.*
- *Incontro ed assistenza all'arrivo/partenza negli aeroporti*

ESCLUSO DAL PREZZO

- *Volo internazionale da/per l'Italia*
- *Assicurazione di viaggio (obbligatoria)*
- *Visto gratuito richiedere all'arrivo in aeroporto il visto “SINAI ONLY”*
- *Qualsiasi articolo non menzionato in precedenza*
- *Eventuali altri pasti e bevande al di fuori di quelli inclusi nel prezzo*
- *Acquisti di prodotti e servizi quali esempio oggetti di natura personale, lavanderia, telefono, shopping, minibar, trasferimenti non previsti da programma.*
- *Tasse per telecamere/videocamere*
- *Mance per guide, autista, personale degli hotel.*

POSTI LIMITATI . *Riserva il tuo posto Info, costi e prenotazioni contattare:*

Renza Bellei 340 376 8153

Beatrice Bombardini 335 5855810