

sikolia
PANTELLERIA

YOU

Yoga Retreat

8 - 14 ottobre 2022



Sikelia Luxury Retreat

Immerso in un ambiente di raffinata eleganza, il Sikelia Luxury Retreat è avvolto dalla potente energia dell'Isola di Pantelleria. Celato tra le mura tondeggianti di antichi dammusi, rifugio di pace e serenità, offre un'esperienza in cui il tempo sembra fermarsi e l'anima ritrova l'originaria unione con gli elementi spettacolari della natura. Intensi sono i suoi piaceri regalati da un massaggio all'ombra del giardino arabo per ritrovare la piena armonia con l'anima dell'sola.

L'energia interiore dell'isola permetterà di entrare in contatto con il proprio corpo e la propria mente e di avvicinarsi alla natura e alla quiete di questo magico posto, riscoprendo uno stato di rinnovato benessere.

Pantelleria, la perla nera del mediterraneo, è un luogo da scoprire e rispettare con le sue rocce scure intagliate dal vento, le sue forme aspre ammorbidite dalla rotondità delle cupole bianche dei dammusi, le sue sorgenti termali naturali e il fango dalle proprietà ringiovanenti, preziose eredità del vulcano da cui l'isola ha tratto la sua origine. La musica del vento sferza improvvisa sulle scogliere come a voler ricordarci che la natura, qui, fa da padrone assoluto.



Perché yoga e ayurveda a Pantelleria

La natura e il luogo facilitano un processo interiore di rinnovamento e di benessere. Tale processo è agevolato da una location che naturalmente si presta a questa interazione. La scienza dello Yoga Mana Kaya Kalpa, prevede un'ampia scelta di esercizi e di pratiche meditative che permettono un profondo lavoro sull'essere umano coprendo l'intero spettro delle sue esigenze.

Cura, prevenzione e mantenimento del benessere psico-fisico, chiarezza mentale, vitalità e resistenza allo stress, sono solo alcuni aspetti sui quali è possibile intervenire attraverso tale scienza, offerta a chiunque intenda accrescere la propria salute, vitalità e successo.

“La persona che ha i costituenti corporei (dosha) e i processi metabolici (agni) in equilibrio, i cui tessuti (dhatu) ed escreti (mala) funzionano in maniera normale, che ha l'anima, i sensi e la mente stabilizzati nella beatitudine, è considerata una persona in buona salute”

-Sushruta Sutrasthana 15.18

L'ayurveda è la scienza che ci viene in aiuto in tempi moderni per equilibrare tutte le funzioni corporee e che porta ad uno stato di totale appagamento dei sensi, della mente e dell'anima. Uno dei concetti più importanti dell'ayurveda è quello del tridosha - Vata, Pitta, Kapha - che sono strumenti utili nel determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti, i metodi per mantenere una buona salute, la routine stagionale e giornaliera, le terapie di purificazione (pancha karma), le terapie di tonificazione, il massaggio, la dieta, l'esercizio fisico ecc.

Queste tre energie di base sono forze vitali primarie e vengono chiamate in sanscrito dosha, ossia i tre umori biologici o costituenti corporei. Nei testi ayurvedici dosha viene definito come "ciò che contamina" e, in altri termini occidentali, si possono considerare i fattori patogeni nel corpo.

I dosha hanno una loro identità con qualità specifiche, sono presenti in varie parti del corpo ma principalmente divise in tre sezioni, ognuna di esse sensibile a uno squilibrio che può causare malattie per cui esistono trattamenti specifici. I cinque elementi che formano la creazione fisica si combinano tra di loro per dar luogo a tutti i processi che avvengono nella fisiologia umana.

Vata: il principio che governa il movimento con predominanza degli elementi spazio e aria.

Pitta: il principio che governa la trasformazione con predominanza degli elementi fuoco e acqua.

Kapha: il principio che governa la coesione e la struttura con predominanza degli elementi acqua e terra.



Hosted by Shajeer Kizhakkekara

Nasce e cresce in un piccolo paese circondato dalla foresta nel Wayanad, regione del Kerala nel Sud dell'India. Studia nel campo della psicologia. Da sempre appassionato di Ayurveda, Yoga ed Astrologia, fonda nel 2008 il Centro Vedaguru assieme a Carola Altea. Il Centro nasce come ponte tra la cultura occidentale e quella orientale, con l'intenzione di favorire la diffusione dell'antica scienza ayurvedica attraverso corsi, viaggi ed esperienze con le popolazioni locali del Wayanad. Shajeer è tuttora presidente del Centro Vedaguru, nonché docente dei corsi di cucina ayurvedica.

Nel 2018 Shajeer ottiene il conferimento del dottorato onorario in Tribalosophy da parte della Commonwealth Vocational University.

Oggi porta avanti le numerose attività di Tribalosophy impegnandosi nella costruzione di una rete umana forte e consapevole e non perdendo mai di vista il suo enorme obiettivo legato alla preservazione dell'ambiente.

Il retreat sarà guidato anche da..

Roberta Verardi

Appassionata di Yoga e filosofie orientali, nel 2018 consegue a Firenze l'abilità all'insegnamento dello Yoga con Jacopo Ceccarelli e inizia a tenere le sue prime classi.

Dal 2019 si dedica a tempo pieno alla propria crescita interiore collaborando con Shajeer in Tribalosophy.

In India studia il Vastu, l'antica scienza dell'architettura indiana, approfondendo gli aspetti più sottili ed energetici dello spazio.

La pratica di Yoga che propone è dolce e fluida, aperta a tutti i livelli, e mirata al risveglio del corpo e dei sensi per una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie infinite possibilità.

Emiliana Pappalardi

Terapista del Sikelia, Emiliana ha il compito di risvegliare gli strumenti che il corpo stesso possiede affinché possa rafforzarsi, riequilibrarsi e guarire sé stesso.

Per questo utilizza tecniche selezionate e personalizzate alle varie esigenze apprese durante il suo percorso di holistic spa therapist in vari luoghi del mondo.

In particolare nel 2017 decide di approfondire l'ayurveda e vola in India per vivere questa pratica millenaria nel posto in cui è nata: il Kerala, nel sud dell'India dove ha frequentato con Shajeer il corso per terapeuti, iniziando ad ampliare le sue conoscenze che ha poi applicato sia in Italia che all'estero.



Programma

Giorno 1

- Giornata dedicata agli arrivi
- Cerchio di presentazione
- Meditazione di apertura
- Cena

Giorno 2 - Terra

- Dinacharya - yoga morning routine del risveglio con acqua aromatizzata alle erbe e fiori
- Colazione
- Escursione e pratica yoga tradizionale (adatto a tutti i tipi di costituzione) presso il vigneto di Coste Ghirlanda con tema elemento Terra
- Cerchio di condivisione
- Pranzo e free time
- Analisi del polso e consulenza individuale con Shajeer
- Trattamento ayurvedico
- Sessione serale di respirazione e meditazione
- Cena e free time

Giorno 3 - Fuoco

- Dinacharya - yoga morning routine del risveglio con acqua aromatizzata alle erbe e fiori
- Colazione
- Escursione e pratica yoga tradizionale adatto a tutti i tipi di costituzione presso le Favare con tema elemento Fuoco
- Cerchio di condivisione
- Pranzo e free time
- Trattamento ayurvedico
- Sessione serale di respirazione e meditazione
- Cena e free time



Giorno 4 - Acqua

- Dinacharya - yoga morning routine del risveglio con acqua aromatizzata alle erbe e fiori
- Colazione
- Escursione e pratica yoga tradizionale adatto a tutti i tipi di costituzione presso il Lago di Venere (o giro in barca in base alle previsioni meteorologiche) con tema elemento Acqua
- Cerchio di condivisione
- Pranzo e free time
- Trattamento ayurvedico
- Sessione serale di respirazione e meditazione
- Cena e free time

Giorno 5 - Aria

- Dinacharya - yoga morning routine del risveglio con acqua aromatizzata alle erbe e fiori
- Colazione
- Escursione e pratica yoga tradizionale adatto a tutti i tipi di costituzione presso Kuddiamida con tema elemento Aria
- Cerchio di condivisione
- Pranzo e free time
- Trattamento ayurvedico
- Sessione serale di respirazione e meditazione
- Cena e free time



Giorno 6 - Etere

- Dinacharya – yoga morning routine del risveglio con acqua aromatizzata alle erbe e fiori
- Colazione
- Escursione e pratica yoga tradizionale adatto a tutti i tipi di costituzione presso Montagna Grande con tema elemento Etere
- Cerchio di condivisione
- Pranzo e free time
- Trattamento ayurvedico
- Sessione serale di respirazione e meditazione
- Cena e free time

Giorno 7

- Dinacharya - yoga morning routine del risveglio con acqua aromatizzata alle erbe e fiori
- Colazione
- Consegna del seme da coltivare
- Saluti e ringraziamenti
- Partenze

Prezzo per partecipante

A partire da € 490,00 al giorno in Suite doppia.

Sikelia Yoga Retreat include

- Soggiorno di sei notti presso il Sikelia Luxury Retreat
- Transfer da e per aeroporto
- Prima colazione
- Risveglio Yoga class
- Pratica Yoga in escursione
- 1 Trattamento ayurvedico pomeridiano
- Pratica serale di Yoga e meditazione
- Mini bar (soft drinks)
- Pranzo e cena in base a diete vegetariane ayurvediche

Sikelia Yoga Retreat non include

- Voli da/per Pantelleria
- Beverage
- Trattamenti supplementari





*ti aspetto al Sikelia!
gulia panizza gelmetto*

SIKELIA LUXURY RETREAT

Via Monastero snc - 91017 - Pantelleria (TP)

T: (+39) 0923 408120

M: (+39) 334 2660154

E: reservation@sikeliapantelleria.com

sikeliapantelleria.com

sikelia
PANTELLERIA