



"NESSUNA DONNA È UN'ISOLA"  
YOGA RETREAT A GOZO  
14 - 17 NOVEMBRE 2024

GIORNO

1

- Arrivo dei partecipanti provenienti dagli aeroporti di Roma/Milano/Catania;
- Tramonto e aperitivo a **Ghajn Tuffieha**, nominata tra le spiagge più belle d'Europa, situata sulla costa nord occidentale di Malta;
- Trasferimento in traghetto dal porto di Ċirkewwa per **Gozo**, l'isola sorella di Malta che ospiterà i quattro giorni di retreat;
- Check-in in **farmhouse**, un'autentica casa coloniale costruita con la caratteristica pietra calcarea dal color miele, per un'**esperienza tipicamente local e green**;
- Cena e pernottamento in camere doppie (assegnazione definita in fase di check-in).

GIORNO

2

- Pratica di **yoga** al mattino;
- Colazione;
- **Cooking class** per la preparazione dei piatti della tradizione culinaria gozitana. L'attività prevede una passeggiata tra i mercati del luogo per la selezione di prodotti tipici a km 0;
- Tour di **Victoria** ed esplorazione della **Cittadella**, nel cuore dell'isola;
- Pratica di **yoga** al tramonto;
- Cena caratteristica al **porto di Gozo**;
- Rientro in farmhouse e pernottamento.

## GIORNO

3

- Pratica di **yoga** al mattino;
- Colazione;
- **Attività sportiva** all'aria aperta (i paesaggi di Gozo sono ideali per sport come: trekking, biking, kayak, kitesurf, rock climbing. L'attività verrà definita in base alle condizioni meteorologiche);
- Esclusivo **pic-nic** per ricaricare le energie;
- Continua l'esplorazione dell'isola di Gozo;
- Pratica di **yoga** al tramonto;
- Rientro in farmhouse;
- **Cena bbq** in farmhouse;
- Pernottamento.

## GIORNO

4

- Colazione;
- Check-out;
- Trasferimento in traghetto dal porto di Mgarr per **Malta**;
- Tempo libero;
- Transfer per l'aeroporto di Malta;
- Partenza dei partecipanti.

N.B. Il viaggio è di gruppo con date fisse e con itinerario prestabilito, da rispettare.

Il programma può subire variazioni in base agli orari di arrivo e partenza da/per i rispettivi aeroporti e in base alle condizioni meteo giornaliere.

Regolamento disponibile al seguente [link](#).