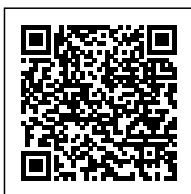


ARMONIA E BENESSERE: SARDINIA ISLAND YOGA RETREAT

Pubblicato il 19 Luglio 2024 di Alessandra Giardino



Categoria: [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Ritiri esclusivi immersi nella natura, all'insegna di crescita interiore e connessione con sé stessi

Nel sud della Sardegna, a Pula, c'è un'oasi di rigenerazione dove vengono organizzati ritiri rinvigorenti e profondi improntati al Kundalini Yoga e alla meditazione. Si chiama [Sardinia Island Yoga](#), fondata nel 2010 da Marlies Wildeman, coach, naturopata, nutrizionista, terapeuta Journey e insegnante di Kundalini yoga che crede molto nella crescita personale e nel superamento dei blocchi emotivi e delle tensioni grazie al metodo Journey e al supporto dello yoga. Una sessione di Journey è un modo efficace per liberarsi da tensioni e negatività, con un atteggiamento più libero nella vita, un corpo più flessuoso e una mente più aperta.

Sardinia Island Yoga si concentra sulla creazione di suggestivi ed emozionanti ritiri attraverso insegnamenti di **Kundalini Yoga, meditazione, coaching personale all'aperto e sessioni di Journey Therapy**. Il tutto in un **luogo meraviglioso circondato dalla potenza drammatica della natura** e dal mare, permettendo ai sentimenti e alle emozioni di essere accolti, lasciati andare, e di conseguenza **vivere una rigenerazione completa, psicofisica e cellulare**.

Sardinia Island Yoga è stata creata da Marlies Wildeman, 24 anni di esperienza come coach, nutrizionista, naturopata e terapeuta Journey, di cui **più di 15 anni di organizzazione di ritiri**.

Marlies Wildeman guida gli allievi nel **concentrarsi sulla propria verità più intima, sulla flessibilità del corpo, calmando la mente ed entrando nel silenzio e nella pace interiore**.

Crede appassionatamente che attraverso **un ritiro con sessioni di Journey, coaching all'aperto e yoga si possa raggiungere il proprio vero potenziale**, cambiando non se stessi, ma i vecchi schemi, emozioni e percezioni, portando a **una vita vissuta più liberamente, con leggerezza e in modo sano**.

Ciò che rende speciale e diverso dagli altri l'approccio di Marlies Wildeman è la Journey Therapy: un potente metodo di guarigione sviluppato da **Brandon Bays**, che Marlies Wildeman pratica in **Sardegna** e nei **Paesi Bassi**. Il metodo è efficace ma semplice: durante una sessione di Journey viene data l'opportunità di liberarsi di vecchi fardelli, spesso legati a ricordi non ancora del tutto elaborati che hanno creato carichi emotivi o fisici nella propria vita. Vi si accede attraverso la visualizzazione guidata durante la quale vengono affrontati e lasciati andare. Si lasciano andare i bagagli malsani emotivi, mentali e fisici, il disordine di qualsiasi tipo.

Grazie al Metodo Journey e all'approccio olistico di Marlies si raggiunge una guarigione a livello cellulare. Esiste una stretta relazione tra le emozioni che proviamo e le reazioni delle cellule del corpo. Ogni cellula ha una memoria; il corpo è un dispositivo di trasporto pieno di emozioni, rinchiuso nelle nostre cellule. Se durante un picco emotivo questa emozione viene soppressa, il recettore cellulare si chiude e il ricordo associato a questa forte emozione viene immagazzinato nella cellula, provocando il ritorno di queste emozioni e la persistenza del problema. Tornando a questi ricordi e alle emozioni associate, i problemi possono essere risolti.

Un altro aspetto prezioso di una sessione Journey è **sperimentare l'essenza del proprio essere.** Questa è chiamata **l'esperienza della Sorgente**, comparabile ai momenti della vita in cui ti senti più vicino al tuo vero potenziale umano e in pace con te stesso. **Si provano libertà, pace**, essere uno con tutto, amore incondizionato, **forza**, felicità, quiete. **Ciò rafforza il sistema immunitario, stimola la capacità di autoguarigione del corpo e scioglie le tensioni.**

Lighthouse Retreat, 21-25 febbraio 2025

Lighthouse Retreat (il ritiro del faro) è **un esclusivo ritiro privato di 5 giorni in un'area naturale protetta**, dove godere di privacy, pace, solitudine e avventura e lasciarsi alle spalle la vita frenetica, **cercare la pace e allo stesso tempo spostare l'attenzione sul proprio processo interiore.** Questo procura rinnovata energia, in connessione con se stessi, i valori e gli obiettivi personali.

Il ritiro avviene in **hotel a 5 stelle in un faro con vista mozzafiato sul mare e sulle montagne**, un luogo perfetto per immergersi nella natura e in tutti i suoi elementi. Sono previsti un'escursione nella natura, sessioni di coaching all'aperto, una sessione Journey e meditazione e yoga. L'hotel dispone di ristorante, piscina con vista sul mare e sulla scogliera, piscina a sfioro riscaldata, sauna e bagno turco. Sull'ampia terrazza con vista a 360 gradi sul mare e sull'entroterra si possono ammirare le stelle, bere un drink, rilassarsi. Si può **praticare yoga e meditazione all'interno della struttura e nell'area naturale circostante ed è accessibile la visita alla lanterna del faro.**

Nell'hotel Faro sono **possibili: ritiri privati, ritiri di coppia, ritiri di coppia per genitorialità in gravidanza, ritiri personalizzati. Anche ritiri di gruppo di massimo 4 persone.**

