

SLOW WAVES

Move like water. Breathe like the ocean.

28 febbraio – 9 marzo 2027

•Maldive•

Yoga Retreat
con

 **arianna**
impronte consapevoli

una
settimana
immersi
nel ritmo
del mare

SLOW WAVES

Cosa c'è in serbo per te.

Una settimana **immersi nel ritmo del mare.**

Pratiche quotidiane di Vinyasa e Odaka Yoga, momenti di quiete, tempo per esplorare, respirare e lasciarsi attraversare dalla bellezza essenziale delle Maldive.

Tra spiagge bianche, lagune turchesi e tramonti sull'oceano, Slow Waves è un invito a **rallentare, ritrovare fluidità nel corpo e riscoprire il piacere di muoversi con presenza.**



Move like water. Breathe like the ocean.



Il mare non si muove mai nello stesso modo.

A volte è quieto, altre volte potente. A volte accompagna, altre invita a lasciarsi sorprendere. Eppure, in ogni sua forma, continua a fluire.

Slow Waves nasce da questa ispirazione.

Le pratiche alterneranno **Vinyasa** e Odaka **Yoga**.

Nelle sessioni di Odaka esploreremo le **diverse qualità dell'onda**, le spirali e le maree che caratterizzano questo approccio, scoprendo come il movimento possa sostenere l'ingresso e l'uscita dalle asana in modo fluido ed efficace.

Nelle pratiche di Vinyasa approfondiremo invece il concetto di **flow**: la **continuità del respiro**, la **fluidità delle transizioni** e la capacità di **muoversi con armonia**, proprio come le onde che si susseguono senza interruzione.

Non è necessario essere praticanti esperti.

Slow Waves è pensato per chi desidera dedicarsi del tempo, immergersi nella natura e vivere un'esperienza autentica di connessione con il proprio corpo e con l'ambiente che lo circonda.

ECOBOO

Uno spazio rispettoso

Tra palme mosse dal vento e lagune color turchese, **Ecoboo Maldives** è un rifugio costruito nel rispetto della natura e dell'identità autentica dell'arcipelago.

Realizzato quasi interamente in bambù, accoglie gli ospiti in un ambiente **essenziale, elegante e sostenibile**, a pochi passi dalla sabbia bianca e dalle acque cristalline della bikini beach di *Thinadhoo*.



Thinadhoo

A differenza dei grandi resort privati, **soggiornare su un'isola locale permette di entrare in contatto con il volto più autentico delle Maldive**: passeggiare tra le strade del villaggio, incontrare gli abitanti, fermarsi in piccoli caffè e osservare il ritmo lento della vita quotidiana.

Qui il lusso assume una forma diversa.

È il rumore delle **onde** al tramonto.
È il **cielo** che cambia colore sopra l'oceano.

È il **tempo** che rallenta.

È la possibilità di vivere uno dei luoghi più belli del mondo in modo **semplice, rispettoso e profondamente umano**.





Per chi è SLOW WAVES

Slow Waves è pensato per chi desidera concedersi una settimana immerso nella natura, rallentare il ritmo quotidiano e ritrovare spazio per sé.

Le pratiche sono **accessibili** e aperte sia a chi ha già esperienza nello yoga e vuole **approfondire**, sia a chi desidera **avvicinarsi** a questa disciplina in un **contesto accogliente e informale**.

Il retreat è inoltre adatto a coppie, amici e famiglie che desiderano **condividere il viaggio** pur avendo interessi diversi. È possibile partecipare anche con accompagnatori che non prenderanno parte alle pratiche yoga, lasciando a ciascuno la libertà di vivere la settimana secondo il proprio ritmo.

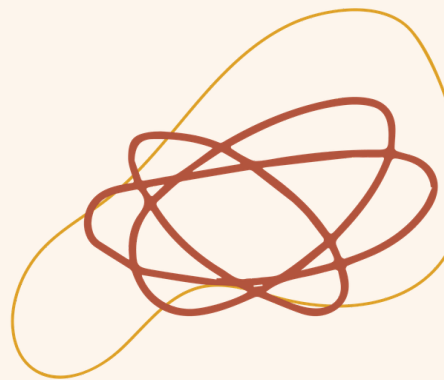
Mentre alcuni sceglieranno di iniziare e concludere la giornata sul tappetino, altri potranno dedicarsi al mare, allo snorkeling, alle escursioni o semplicemente al piacere di rallentare.

Slow Waves nasce proprio dall'idea che il benessere possa assumere forme diverse e che ogni persona debba sentirsi libera di trovare la propria.



Arianna

Insieme a te.



Arianna accompagna persone e famiglie a ritrovare connessione con il proprio corpo attraverso il **movimento consapevole**, il **respiro** e l'**ascolto**.

Da sempre affascinata dal dialogo tra yoga e movimento danzato, porta nelle sue classi una particolare attenzione al **flow**: la continuità del respiro, la fluidità delle transizioni e il piacere di **muoversi in modo organico e armonioso**.

Durante Slow Waves guiderà pratiche di **Vinyasa** e **Odaka** Yoga ispirate al mare e alle sue infinite forme di movimento, creando uno spazio accogliente in cui esplorare fluidità, stabilità e libertà.

In base alla formazione del gruppo, potrebbe trovare spazio anche qualche pratica di **Family Yoga** in cui condividere lo spazio del tappetino con i più piccoli in modo giocoso e divertente per tutti.

INFO & VALORE



Il retreat comprende

- volo a/r da Milano Malpensa
- trasferimento a/r da Malè all'Ecoboo in motoscafo privato
- 7 notti presso Ecoboo Maldives
- sistemazione in camera doppia
- trattamento di pensione completa con acqua, caffè solubile e the sempre a disposizione e succo del giorno durante la colazione
- 2 pratiche yoga al giorno
- Green tax + tasse locali 6\$ x giorno/persona
- Assicurazione medico bagaglio annullamento
- Accoglienza in aeroporto

L'investimento per il retreat

Il viaggio-retreat costa 2.600 euro + tasse aeroportuali fino al 30 giugno, dal 1 luglio 2850€ (per quota non praticanti e famiglie, scrivi via email!).

Se desideri partecipare, chiediamo gentilmente di versare una quota di impegno di **500 € per l'iscrizione** al viaggio che verrà riconfermata al raggiungimento minimo dei partecipanti (altrimenti verrà rimborsata).

Al raggiungimento dei 15 iscritti, verrà chiesto un acconto di 750€ per la prenotazione del viaggio .

Il saldo dovrà essere versato entro 35 giorni dalla partenza.

DOMANDE?



COME SARÁ LA GIORNATA-TIPO?

Le pratiche si terranno al mattino ed al pomeriggio, gli orari delle pratiche verranno organizzati in base al gruppo ed alle escursioni che si deciderà di fare nelle diverse giornate

QUALI ESCURSIONI SI POTRANNO FARE?

Ecoboo offre varie esperienze ed escursioni, la cui disponibilità dipende soesso da clima, mare ed altri fattori contingenti - per questa ragione la scelta delle escursioni si farà insieme in loco:

- Sandbank ed isole deserte: visite e giornate intere su lingue di sabbia bianchissima e atolli disabitati.
- Snorkeling con grandi animali: uscite per nuotare con squali nutrice, mante, tartarughe e razze.
- avvistamento delfini: navigazioni al tramonto per ammirare i delfini e, con un po' di fortuna, balene pilota.
- Pesca: battute di pesca tradizionali maldiviane, spesso organizzate al tramonto.
- visita al villaggio locale (con le biciclette dell'hotel)

COSA NON È INCLUSO NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Mance ed extra

Tutto ciò che non è riportato alla voce "la quota comprende"

*Se hai altre domande,
scrivi una email a
daria.polledri@evolutiontravel.email*