

Yoga d'autunno in un country relais biologico del ragusano

notizia pubblicata **22 Ottobre 2021** alle ore **10:00** nella categoria **Ospitalita'**



Un'intera settimana di yoga nel novembre ancora caldo e odoroso della Sicilia in un luogo ripensato a partire dall'essere e dal benessere come il Baglio Occhipinti di Vittoria, nella Val di Noto. La struttura, appena entrata a far parte di les Collectionneurs, prestigiosa catena di ristoratori, albergatori, viaggiatori presieduta da Alain Ducasse, è un posto fatto per restare e per scoprire se stessi, riadattandosi a un ritmo che è quello lento e inarrestabile della natura e della luna, delle vigne, dell'orto, dei campi di grano antico di Tumminia.

In un incrocio di coordinate che identifica il punto di fusione tra rigenerazione personale, rispetto del territorio e dell'architettura e adesione ai tempi delle stagioni, la pratica quotidiana di yoga si svolgerà da sabato 6 a sabato 13 novembre 2021, tanto negli spazi interni quanto all'aria aperta, coniugandosi con meditazioni, passeggiate nella natura, bagni, raccolte di piante, circolo di parole e momenti di farniente.

Il programma prevede un susseguirsi di giornate magiche, aperte dalle pratiche energizzanti e dinamiche del mattino – anche in spiaggia e tra gli alberi dell'uliveto – e chiuse dai flussi dolci del tardo pomeriggio. Nel mezzo e a contorno, indimenticabili pasti rigorosamente biologici, passeggiate, massaggi, raccolta di erbe e ozio ristoratore in piscina. Durante la giornata, saranno servite spremute fresche di agrumi, latte di mandorla e tisane di prodotti del giardino.

A questa immersione dentro il proprio essere e nel cuore della natura siciliana, si aggiungono esperienze

opzionali come la visita con degustazione alla tenuta di Arianna Occhipinti, la fuga a Punta Secca, il corso di panificazione con lievito madre e grani antichi dell'isola, il pic-nic chic con visita al frantoio e degustazione dell'olio nuovo dei monti Iblei, canti sotto gli alberi centenari per vibrare, trovare l'equilibrio e sciogliere la voce.

Tutti i pasti e le pratiche yoga proposti sono inclusi nella tariffa di 1.400 euro a persona. Sono invece esclusi il transfer dall'aeroporto al Baglio e ritorno, i massaggi e il pacchetto esperienze.

<http://bagliocchipinti.com>