

Il Su Gologone Hotel punta sul benessere open air

Autore: Silvia Speciale

Data: 28 Maggio 2025



Nel cuore della Sardegna, nella campagna del Supramonte, tra vigneti e ulivi secolari dove l'aria profuma di mirto e rosmarino, si trova il Su Gologone Hotel, un'icona dell'ospitalità sarda. Qui è possibile immergersi in un'esperienza incentrata sul benessere con i suoi trattamenti open air.

La mattina presto o al pomeriggio, quando la luce crepuscolare illumina di splendide tinte, è il momento ideale per una lezione di yoga oppure Reiki (primo e secondo livello) tra i profumi delle erbe aromatiche dell'orto o sulla Terrazza dei Desideri, dove cielo e paesaggio s'incontrano.

A ottobre un appuntamento speciale: Suraj Varma, rinomato terapeuta ayurvedico olistico e naturopata, sarà al Su Gologone con i suoi trattamenti famosi per la gestione dello stress, ma anche per la cura di mal di schiena, insonnia, cattiva circolazione e muscoli rigidi. Proveniente da una famiglia di praticanti ayurvedici da generazioni, Suraj Varma ha appreso fin da giovane le tecniche tradizionali di guarigione. Ha completato gli studi post-laurea in Ayurveda presso il

prestigioso Ospedale Ayurvedico di Coimbatore, lavorando con alcuni dei migliori medici indiani.

Il Su Gologone Hotel permette di vivere un'esperienza di scoperta continua tra natura e arte: pranzi o cene nell'orto, lezioni di yoga sulla Terrazza dei Desideri con vista sul Supramonte, corsi creativi di ceramica; corsi di ricamo per apprendere la tradizione sarda.

Riferimento articolo: https://travelnostop.com/sardegna/alberghi/il-su-gologone-hotel-punta-sul-benessere-open-air_640510

Generato il 05/08/2025