

Y Lake Yoga RETRCAT

4-7 GIUGNO 2026

Castel di Sangro - AQ
Abruzzo - Italy



SHA•PA
YOGA
RETRCAT



Immersi nel Cuore
d'ABRUZZO CASTEL DI SANGRO

con pratiche vista lago,
escursioni in natura,
degustazioni e
bagni sonori



Cos'è uno Sha·Pa Yoga Retreat ?

Un incontro dove lo Yoga scende dal tappetino.
Uno spazio dove rilassarti e scoprire il tuo vero IO.
Un luogo dove non c'è giudizio ma ascolto e connessione.
Un tempo per rallentare, imparare ed osservare.
Un'occasione dove fare nuove conoscenze.
Un'OPPORTUNITA' per vivere la natura.

Un regalo
che fai a te
stesso

!



A chi è rivolto questo retreat?

A chiunque abbia una passione o una curiosità per lo yoga, il movimento e sia innamorato della natura, queste giornate saranno all'insegna di due esplorazioni profondamente connesse: una interiore per ascoltare la nostra voce e una esteriore per scoprire i tesori dei paesaggi naturali d'Abruzzo.

Persone che hanno poche occasioni o poco tempo di cimentarsi in attività escursionistiche, vi guideremo in ogni giornata nella scoperta di nuove attività e vi aiuteremo ad andare oltre i vostri limiti



a partire da € 630,00

Cosa è incluso

-  3 notti in un lodge a bordo lago;
-  3 colazioni, 2 pranzi, 1 brunch, 3 cene
-  2 pratiche di yoga quotidiane
-  1 sessione di sound healing
con un operatore esperto del suono
-  1 escursione in e-bike
con guida certificata
-  1 workshop piante officinali ed utilizzi
con Dott.ssa specializzata in Fitoterapia
-  1 Degustazione vini Abruzzesi in tenuta
-  1 ingresso in SPA
-  1 aperitivo in piscina,
-  Ingresso giornaliero in piscina
-  Accesso cabanne lungo fiume
-  Navetta per attività Retreat



PROGRAMMA

GIOVEDÌ

ore 16:00 ARRIVO e SISTEMAZIONE
ore 17:00 PRESENTAZIONE RETREAT
ore 18:00 YOGA con SHA•PA sul LAGO
ore 20:00 APERITIVO e CENA

VENERDÌ

ore 08:00 YOGA sul LAGO con SHA•PA
ore 09:15 COLAZIONE
TEMPO LIBERO
ore 12:00 PARTENZA PER BARREA
ore 13:00 PRANZO VISTA LAGO
ore 14:30 TOUR IN EBIKE
ore 18:00 YOGA con SHA•PA sul LAGO
ore 20:30 SPA + CENA

SABATO

ore 08:00 YOGA sul LAGO con SHA•PA
ore 09:15 COLAZIONE
ore 10:30 RAFTING sul FIUME
ore 13:00 PRANZO con VISTA
TEMPO LIBERO
ore 17:00 YOGA con SHA•PA e SOUND HEALING
ore 19:30 DEGUSTAZIONE IN TENUTA

DOMENICA

ore 08:30 COLAZIONE in GIARDINO
ore 09:30 YOGA sul LAGO con SHA•PA
ore 10:45 WORKSHOP di PIANTE OFFICINALI
ore 12:00 BRUNCH in TERRAZZA vista LAGO



Tempo libero

Quanto tempo libero avremo?

Sono previste circa 3 ore al giorno prive di attività
per consentirvi di rilassarvi

Quali attività è possibile svolgere
durante il tempo libero?

Questo Retreat avrà luogo in un'area naturale a bordo lago
accanto ad una meravigliosa pista ciclabile di circa 8 km
immersa nel verde sulle rive del fiume Sangro.

Il vostro alloggio dispone di un giardino privato
situato nel parco di un hotel a 4 stelle provvisto
di piscina all'aperto e cabanne lungo fiume.

E' presente un chiosco ombreggiato da salici piangenti
a due passi dai lodge con area food ed area relax
e area cable wakeboard.

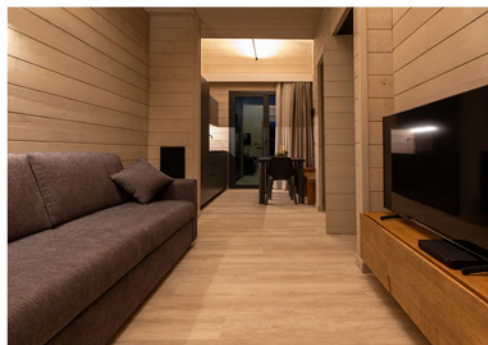
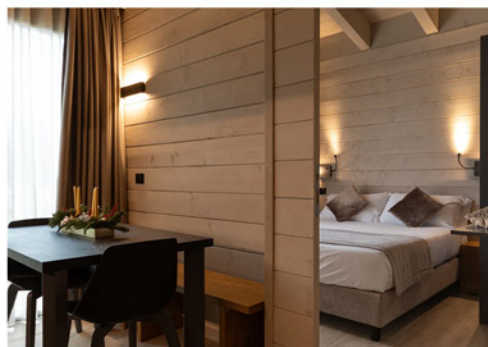
Il centro abitato è facilmente raggiungibile
con una breve passeggiata.



IL TUO ALLOGGIO VISTA LAGO

Ogni Lodge dispone di un ingresso privato, climatizzatore, angolo cottura, due camere da letto, un bagno con doccia e bidet.

Nel salotto troverete una TV via cavo a schermo piatto, un barbecue in giardino e... un'incantevole vista sul lago.





LE STANZE...

STANZA PREMIUM

Stanza con letto matrimoniale ad uso singolo o doppio



La stanza PREMIUM può essere scelta come soluzione singola o può essere condivisa. Per persone di sessi diversi, come coppie o famiglie che desiderano prenotare un alloggio, sarà possibile selezionare un Lodge privato, a seconda della disponibilità.



STANZA PREMIUM

Stanza con letto matrimoniale
ad uso singolo o doppio

MATRIMONIALE AD USO SINGOLO € 940,00
IN LODGE CONDIVISO

EARLY BIRD ENTRO IL 10 MAGGIO € 890,00
SCORRI NELL'ULTIMA PAGINA PER PRENOTARE

* SOLO 2 DISPONIBILITA'... APPROFITTA DELL'OFFERTA!

Il costo include tutte le attività ed i pasti del Retreat

POSTO LETTO IN STANZA MATRIMONIALE € 770,00
IN LODGE CONDIVISO

EARLY BIRD ENTRO IL 10 MAGGIO € 720,00
SCORRI NELL'ULTIMA PAGINA PER PRENOTARE

* SOLO 6 DISPONIBILITA'... APPROFITTA DELL'OFFERTA!

Il costo include tutte le attività ed i pasti del Retreat



SHIAPA
YOGA
RETRCAT

LE STANZE... STANZA DELUXE

Stanza con letto a castello ad uso singolo o doppio



La stanza DELUXE non è una soluzione molto ampia e può essere scelta come soluzione singola o può essere condivisa. Per persone di sessi diversi, come coppie o famiglie che desiderano prenotare un alloggio, sarà possibile selezionare un Lodge privato, a seconda della disponibilità.



SHA•PA
YOGA
RETR•CAT

STANZA DELUXE

Stanza con letto a castello
ad uso singolo o doppio

STANZA SINGOLA CON LETTO CASTELLO € 740,00
AD USO SINGOLO IN LODGE CONDIVISO

EARLY BIRD ENTRO IL 10 MAGGIO € 690,00
SCORRI NELL'ULTIMA PAGINA PER PRENOTARE

* SOLO 2 DISPONIBILITA'... APPROFITTA DELL'OFFERTA!

Il costo include tutte le attività ed i pasti del Retreat

POSTO LETTO IN STANZA DOPPIA € 680,00
CON LETTO A CASTELLO IN LODGE CONDIVISO

EARLY BIRD ENTRO IL 10 MAGGIO € 630,00
SCORRI NELL'ULTIMA PAGINA PER PRENOTARE

* SOLO 4 DISPONIBILITA'... APPROFITTA DELL'OFFERTA!

Il costo include tutte le attività ed i pasti del Retreat



COME PRENOTARE

Commenta LAKE RETREAT
per avere tutte le informazioni
su tariffe e modalità di
prenotazione o visita il
LINK in BIO





Come raggiungerci



Se viaggi con **MEZZI PUBBLICI**
ti basterà raggiungere una delle seguenti città:

Da **ROMA** autobus ATM direzione **ISERNIA**
dopodichè **FLIXBUS** direzione **CASTEL DI SANGRO**

Da **NAPOLI** autobus **SATAM BUS**
direzione **CASTEL DI SANGRO**

Da **PESCARA** autobus **SATAM BUS**
direzione **CASTEL DI SANGRO**



Hai altre
domande
?

Di seguito troverai
tutto ciò che c'è
da sapere...



Pratiche Yoga

Non ho mai praticato yoga,
posso comunque partecipare al ritiro?

Certamente, durante ogni lezione verranno offerte variazioni e aggiustamenti utili a chi muove i primi passi nella pratica.

Ti guiderò con delicatezza, pazienza e molta attenzione,
non temere.

Escursioni

Non sono una persona molto sportiva
ma vorrei mettermi in gioco, le escursioni
sono accessibili?

Sì, le nostre guide sono professionisti in grado di elaborare percorsi immersivi, stimolanti e adrenalinici che siano comunque pensati per essere accessibili anche a principianti. Ti aspettiamo!



Dove alloggeremo

E' possibile alloggiare in una stanza singola?

Certamente, puoi scegliere tra una stanza singola con letto matrimoniale o una stanza singola con letto a castello. Ogni Lodge è composto da una camera con letto matrimoniale, una camera con letto a castello, un bagno con tutti i comfort e un'ampia cabina doccia, un salotto con divano, un angolo cottura e un tavolo da pranzo che affaccia sul giardino.

Se scelgo di alloggiare in una stanza doppia con chi condividerò la stanza e come saranno disposti i letti?

Nella stanza doppia troverai un letto matrimoniale da condividere con un'altra ragazza che prenoterà l'alloggio in stanza doppia. Ogni lodge e ogni stanza sarà composta solo da persone dello stesso sesso.



Dove alloggeremo

Siamo due amiche, o un gruppo di amiche, vorremmo alloggiare insieme, è possibile?

Certamente, in questo caso dovrete specificare durante la vostra iscrizione il nominativo della persona con cui desiderate alloggiare e vi verrà assegnato lo stesso Lodge. Sono disponibili Lodge da 4, 3 o 2 persone, al momento della prenotazione vi verrà assegnata una o più soluzioni, a seconda della disponibilità.

Siamo una coppia, è possibile alloggiare insieme?

Certamente, potete prenotare il Lodge privato. Disponiamo di due tipologie di Lodge che variano per metratura e caratteristiche interne, a seconda della disponibilità potrai prenotare il vostro Lodge privato e vivere il ritiro nel pieno della vostra privacy.



Cosa posso aspettarmi da questa esperienza?

Questo Retreat è nato per offrire un insieme di esperienze che vanno oltre la pratica sul tappetino.

Spesso si commette l'errore di supporre che lo yoga sia legato alla ginnastica che si svolge in una sala corsi, in questo ritiro vorremmo che il tuo viaggio alla scoperta di te stesso passi anche attraverso pratiche diverse.

Sebbene le pratiche di vinyasa yoga saranno quotidiane, il tuo respiro sentirà anche l'aria dei boschi che esploreremo in e-bike, il tuo viso sarà accarezzato dal vento del lago e i tuoi capelli saranno bagnati dal torrente in cui faremo rafting.

Al mattino ti sveglierai a bordo di un lago, dove potrai sentire letteralmente il cinguettio degli uccellini ai piedi scalzi su un prato, la sera la luce delle stelle si rifletterà sull'acqua proprio fuori dal tuo lodge a bordo lago.

Alla fine di questi giorni avrai conosciuto nuove persone, creato dei rapporti sinceri, avrai scoperto parte dei paesaggi più belli d'Abruzzo e soprattutto avrai conosciuto meglio te stesso/a.



Spostamenti

Vorrei partecipare ma non posso
portare la mia auto, è un problema?

Non preoccuparti, tutti gli spostamenti avverranno
con la nostra navetta, ci pensiamo noi a te!
Visita la sezione “come raggiungerci” per verificare
in quale stazione puoi arrivare e da lì penseremo
a tutto noi!

Alimentazione

Ho delle esigenze alimentari particolari,
è un problema?

Per qualsiasi tipo di alimentazione o per eventuali
allergie e intolleranze, ti basterà riempire il form
al momento della prenotazione e il menù relativo
ai tuoi pasti sarà realizzato nel pieno rispetto delle
tue richieste



Tempo libero

Quanto tempo libero avremo?

Sono previste circa 3 ore al giorno prive di attività
per consentirvi di rilassarvi

Quali attività è possibile svolgere
durante il tempo libero?

Questo Retreat avrà luogo in un'area naturale a bordo lago
accanto ad una meravigliosa pista ciclabile di circa 8 km
immersa nel verde sulle rive del fiume Sangro.

Il vostro alloggio dispone di un giardino privato
situato nel parco di un hotel a 4 stelle provvisto
di piscina all'aperto e cabanne lungo fiume.

E' presente un chiosco ombreggiato da salici piangenti
a due passi dai lodge con area food ed area relax
e area cable wakeboard.

Il centro abitato è facilmente raggiungibile
con una breve passeggiata.



I laghi d'Abruzzo, i salici piangenti,
la tua pratica in natura,
i tramonti d'estate.

Non è un sogno,
**PRENOTA IL
TUO RETREAT**
...posti limitati



sha•pa yoga



339 2822792



shapa.yoga



shapayoga@gmail.com