



SARDEGNA SEGRETA  
EXPERIENCE

ISLAND RETREATS

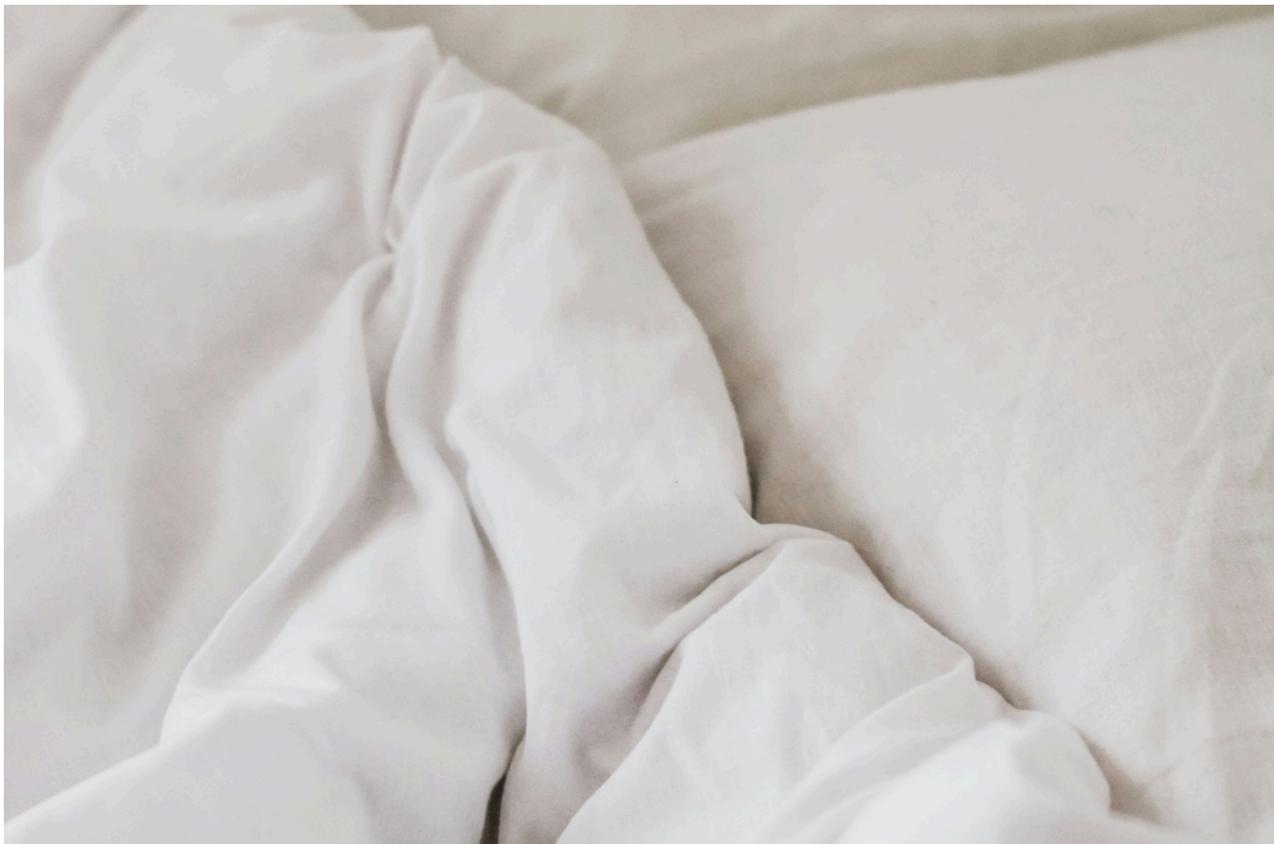
# *Sleep Retreat*

COSTA SMERALDA

3 GIORNI/2 NOTTI

per conoscere le prossime date scrivici a

[info@sardegna-segreta-experience.it](mailto:info@sardegna-segreta-experience.it)



## IL RETREAT

Dormire, un atto semplice e necessario a cui dedichiamo sempre meno tempo. Impegnati a correre nelle nostre vite frenetiche, dimentichiamo di fermarci e dare al nostro corpo ciò di cui ha necessità più di ogni altra cosa, il riposo.

Lo *Sleep Retreat* nasce da qui, per donarvi 3 giorni dedicati al sonno.

Vivrete una pausa dal mondo, coccolati in ogni dettaglio.

Come vedrete, nel programma non ci sono orari. Qui non si corre, possiamo rallentare e assecondare i nostri tempi. Faremo escursioni nel bosco, yoga e scopriremo il territorio sardo.

Buon sonno significa anche buon cibo, con menù studiati e dedicati al retreat.

In una location da sogno, nascosta nel verde della Costa Smeralda, dormirete sonni felici, parola di chi lo fa da anni.

Vi aspettiamo e vi auguriamo sogni d'oro.

## TAKE YOUR TIME QUI NON SI CORRE

---

Un piccolo e riservato gruppo, saremo massimo 10. Significa gestire i tempi con più flessibilità. Non troverete una tabella di marcia con orari fissi, ma una lista di attività che faremo in base ai vostri tempi.

Gli spazi della Tenuta Pilastru sono a vostra disposizione, dalla piscina, al prato, ai percorsi di passeggiate in mezzo alle rocce,

In nostro consiglio è certamente godervi la colazione dalla terrazza panoramica. Uno spettacolo che vi farà iniziare bene la giornata.



## YOGA & MEDITAZIONE OUTDOOR

---

Praticare Yoga aiuta il rilassamento, concilia il sonno e libera la mente.

Un'insegnante professionista vi guiderà in 4 sessioni di yoga e meditazione durante il weekend. Insegnerà tecniche di respirazione e rilassamento. Proverete diversi tipi di yoga, ciascuno con le sue peculiarità.

La sessione del sabato mattina la faremo in mezzo al bosco, in una location molto suggestiva.

## IL BUON CIBO

---

Il cibo influenza significativamente la qualità del sonno. Alcuni alimenti e nutrienti possono favorire un sonno migliore grazie alle loro proprietà.

Durante il vostro soggiorno troverete dei menù dedicati al riposo, con gli alimenti che la scienza ci consiglia per un miglior sonno.

La cucina mediterranea e nello specifico quella sarda, sono maestre nel mettere insieme buon gusto e proprietà dei cibi, non è un caso che la Sardegna sia una delle 5 Blue Zone al mondo.

Gli Chef della Tenuta Pilastru vi guideranno in un'esperienza culinaria tra cultura e benessere.



## ESCURSIONI

---

Scoprirete una Sardegna nuova.

**Monte Limbara** famoso per i suoi massi granitici.

**Il bosco di sequoie** con i suoi tronchi giganti e alti fino a 35 metri.

**Nuraghe Majore** conosciuto per l'ottimo stato di conservazione e per la sua maestosità.

E per finire, le **Tombe dei Giganti**, da sempre immerse tra fascino e leggende.

# LOCATION

## TENUTA PILASTRU

Nel cuore della campagna gallurese tra graniti, ginepri e olivastri il vento scava e segna la rocce. Qui nasce la Tenuta.

A 15 Km di distanza dal mare e pochi metri dalla necropoli di Li Muri e dalle Tombe dei Giganti, la Tenuta vi propone il lato country della Costa Smeralda, fatto di passeggiate lungo i sentieri della campagna, cucina tradizionale e relax tra piscina e centro benessere.

La Famiglia Filigheddu mette a disposizione il suo mondo coadiuvata dai suoi storici collaboratori per offrirvi e farvi vivere una nuova esperienza di vacanza.



Camere



Spa

# PROGRAMMA

## VENERDI

- 14.00 Welcome e check-in
- Relax in piscina o, per chi lo gradisce, nelle spiagge bianche della Costa Smeralda
- Yoga al tramonto, sui graniti
- Cena conviviale
- Sogni d'oro



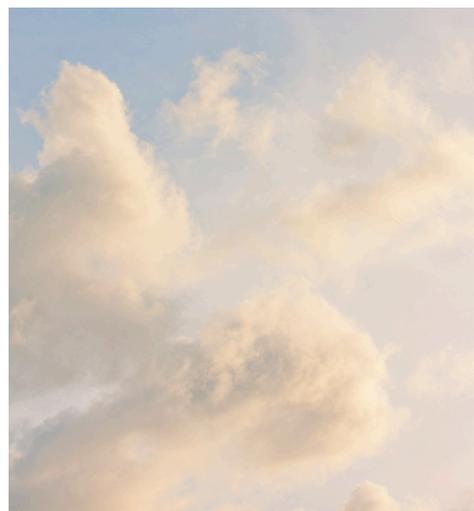
## DOMENICA

- Colazione panoramica
- Hatha Yoga
- Escursione alle Tombe dei Giganti
- Pranzo alla Tenuta Pilastru
- 16.00 Arrivederci, a presto



## SABATO

- Colazione panoramica
- In fuoristrada verso i boschi
- Yoga immersi nella natura
- Pranzo nel bosco
- Rientro alla tenuta e... pisolino
- Nel pomeriggio spa, piscina o spiaggia. A vostra scelta.
- Cena conviviale
- Yoga nidra
- Sogni d'oro



# PREZZO

**All Inclusive € 940**

Prenotazione di gruppo, in esclusiva per 8 persone € 840

## INCLUSO

Welcome box

2 notti presso il resort Tenuta Pilastru

Tutti i pasti: colazione internazionale, pranzo, cena

Menù personalizzati per l'esperienza Sleep Retreat

Due escursioni (sabato e domenica mattina)

Classi di yoga e meditazione

Pillow menù

Accesso alla piscina del resort

Trasporto in fuoristrada da/per la struttura durante le escursioni

Location magica immersa in un silenzio che vi sorprenderà

## NON INCLUSO

Accesso e servizi spa del resort

Doppia uso singola, disponibile con supplemento

Pasti extra

Quanto non espressamente indicato in "incluso"

## PRENOTA IL TUO RETREAT



[info@SardegnaSegretaExperience.it](mailto:info@SardegnaSegretaExperience.it)

Roberto

Federica

+39 3455742421

+39 3468050168

[www.SardegnaSegretaExperience.it](http://www.SardegnaSegretaExperience.it)