



06 Dicembre:

Arrivo all'aeroporto di Zanzibar, trasferimento a Nungwi al "Dogo e Ilaria B&B"
Sistemazione in camera doppia con trattamento di b&b.

Pranzo

17:30 Cerchio di apertura con pratica Yoga al tramonto in spiaggia a Nungwi.

Cena di benvenuto

07 Dicembre

07:00-08:15 Pratica Yoga dolce risveglio

08:30 Colazione

Giornata libera

Pranzo libero

Per chi vuole fare una passeggiata sulla spiaggia, può andare verso Kendwa (prima controllare le maree) e Kilindi per vedere le stelle marine;

oppure passeggiare dalla parte opposta verso il faro di Nungwi, a visitare il villaggio di pescatori e la scuola musulmana.

17:00-18:30 Pratica Hatha Yoga con Meditazione

Cena (facoltativa) al Mangi's sulla spiaggia

08 Dicembre

06:00-06:45 Pranayama con Meditazione

07:00 Colazione

Tempo libero o intera giornata di escursione a Nakupenda (detta "Isola che non c'è" e in lingua swahili significa "Ti amo") e Prison Island a vedere le tartarughe di terra giganti

Pranzo a base di pesce e vassoio di frutta fresca (bevande incluse)

Cena in hotel

21:00 Meditazione



09 Dicembre

07:00-08:30 Pratica Hatha Yoga in spiaggia

09:00 Colazione

Tempo libero

Pranzo libero

17:00-19:00 Pratica Restorative e Yoga Nidra

Cena libera

10 Dicembre

07:00-08:15 Pratica Yoga dolce risveglio

08:30 Colazione

Tempo libero o escursione di un'intera giornata, tour dell'isola o meglio dire la parte sud-est: Mtende, Kizimkazi, Jozani Forest, Kae Funk, Saalum Cave, Paje, The Rock

Cena in struttura

21:00 Meditazione

11 Dicembre

07:00-08:00 Pratica 5' Tibetani

08:30 Colazione

Tempo libero o intera giornata facoltativa di escursione a Mnemba (isola di Bill Gates) a fare il bagno coi delfini e snorkeling

Pranzo a base di pesce fresco a Muyuni davanti l'isola di Mnemba

17:30-18:30 Pratica Yoga al Tramonto

Cena in struttura

21:00 Serata divertente lettura carte Angeliche



12 Dicembre

07:00-08:30 Pratica Hatha Yoga in spiaggia

09:00 Colazione

Tempo libero

Pranzo libero

17:00-19:00 Pratica Yoga dei Saluti alla Luna

Cena libera

13 Dicembre

07:00-08:00 Pratica esercizi del benessere

08:30 Colazione

Tempo libero o escursione facoltativa, di mezza giornata per tour delle spezie e visita della città di Stone Town per fare gli acquisti di souvenir

Pranzo e pomeriggio libero

17:30-18:30 Pratica Yoga in spiaggia

Cena in struttura

14 Dicembre

07:00-08:00 Pratica Esercizi di Ricarica

08:30 Colazione

Tempo libero, si consiglia escursione a un'altra meravigliosa lingua di sabbia di Ras Nungwi Pranzo (facoltativo) al Warere Beach

17:30-18:30 Pratica Yoga in spiaggia

Cena libera si consiglia al Baraka

15 Dicembre

07:00-08:00 Pratica Esercizi di Ricarica

08:30 Colazione

09:00 SALUTI CERCHIO DI CHIUSURA

RIENTRO IN ITALIA O PUOI CONTINUARE LA TUA VACANZA....