

Yoga and Light Hiking Rhodes 2027

Rodi 19–26 giugno 2027

Una settimana tra benessere natura e mare



8 giorni 7 notti • Yoga • Escursioni light

Un programma dal ritmo dolce pensato per alternare Yoga passeggiate accessibili visite culturali mare e tempo libero

Programma settimanale

Giorno 1 Sabato 19 giugno Arrivo a Rodi

Accoglienza in aeroporto e trasferimento in hotel.

Cerchio di apertura, ascolto del respiro consapevole, in base all'orario di arrivo.

20:00 Cena in hotel.

21:30 Meditazione Luna Piena

Giorno 2 Lindos la perla del Dodecaneso

07:00–08:00 Pratica Yoga dolce risveglio

08:15 Colazione.

09:30 Partenza per una passeggiata panoramica light con vista sull'Acropoli e sulle baie di Lindos.

Il percorso termina nel villaggio senza proseguire verso la Tomba di Kleovulos.

13:00 Pranzo incluso a Lindos.

Tempo libero per visitare l'Acropoli fare shopping o relax in spiaggia.

17:00 Rientro in hotel.

18:00-19:30 Pratica Hatha Yoga con Meditazione.

20:00 Cena in hotel.

Passeggiata circa 5 km | dislivello circa 200 m | difficoltà facile/media



Lindos

Programma settimanale

Giorno 3 Sette Sorgenti e Glistra Beach
07:00–08:15 Pratica dei 5' Tibetani con Meditazione
08:30 Colazione.
10:00 Passeggiata light tra uliveti e bosco fino alle Sette Sorgenti.
13:30 Rientro e pranzo incluso in hotel.
15:30 Trasferimento alla spiaggia di Glistra e tempo libero per il bagno e relax
18:00–19:00 Pratica Yoga in spiaggia
20:00 Cena in hotel.
Passeggiata circa 2-3 km dislivello contenuto difficoltà facile



Sette Sorgenti



Glistra Beach

Programma settimanale

Giorno 4 Navarone Bay la magia dell'alba e Monastero di Ipseni
05:15 Partenza per Pefkos in base all'orario dell'alba.
Passeggiata fino al punto panoramico di Navarone Bay.
ALBA Saluto al sole e meditazione.
Proseguimento dell'itinerario ad anello e rientro in hotel per la colazione.
13:00 Pranzo incluso in hotel.
POMERIGGIO Trasferimento in pulmino e visita al Monastero di Panagia Ipseni.
20:00 Cena in hotel.
21:30 Pratica di Yoga Nidra
Passeggiata del mattino 2/3 km dislivello 200 m difficoltà medio/facile



Alba a Navarone Bay

Programma settimanale

Giorno 5 Rodi città e Terme di Kalithea
07:00–08:15 Pratica Hatha Yoga Detox
08:30 Colazione.
10:00 Partenza per le Terme di Kalithea e la Città Medievale di Rodi.
Visita e tempo libero per il pranzo.
17:30 Rientro in hotel.
18:00–19:00 Pratica Yin Yoga
20:00 Cena in hotel.
Giornata culturale ingressi e pranzo non inclusi

Giorno 6 Agathi Red Beach e Tsambika
07:00–08:00 Pratica gli esercizi di ricarica.
08:15 Colazione.
09:30 Partenza da Agathi e passeggiata costiera fino a Red Beach circa 5 km.
Bagno a Red Beach e picnic incluso.
Trasferimento in pulmino al Monastero di Tsambika visita e bagno finale a Tsambika Beach.
20:00 Cena in hotel.
21:30 Meditazione serale
Passeggiata circa 5 km difficoltà facile/media sentiero costiero



Tsambika

Programma settimanale

Giorno 7 Prassonisi Monolithos e Fourni Beach
07:00–08:00 Pratica Hatha Yoga.
08:15 Colazione.
09:30 Partenza per Prassonisi e passeggiata sulla punta meridionale dell'isola.
Tempo libero per ammirare l'incontro tra Mar Egeo e Mediterraneo.
Dopo Prassonisi trasferimento a Monolithos e pranzo incluso in taverna.
POMERIGGIO Visita al Castello di Monolithos e bagno finale a Fourni Beach.
17:30-18:30 Pratica Yoga in spiaggia
20:00 Cena in hotel.
Prassonisi circa 5–6 km dislivello minimo difficoltà facile

Giorno 8 Sabato 26 giugno Partenza
07:00–08:30 Pratica Hatha Yoga, cerchio di chiusura.
08:45 Colazione.
Trasferimento in aeroporto in base all'orario del volo.



Castello di Monolithos

Il programma è indicativo e potrà essere modificato in funzione del meteo degli orari dei voli e delle necessità del gruppo

Escursioni e luoghi



Sette Sorgenti

Un percorso tranquillo attraverso uliveti e sentieri nel bosco conduce alle Sette Sorgenti una piccola oasi verde attraversata da corsi d'acqua.

2–3 km | difficoltà facile | sterrato e sentieri comodi



Lindos

Passeggiata panoramica con vista sull'Acropoli sulle baie e sul villaggio bianco di Lindos con pranzo incluso e tempo libero.

circa 5 km | difficoltà facile/media | terreno misto



Agathi Red Beach e Tsambika

Passeggiata di circa 5 km da Agathi a Red Beach bagno e picnic incluso. Trasferimento al Monastero di Tsambika e bagno finale a Tsambika Beach.

5 km | difficoltà facile/media | sentiero costiero

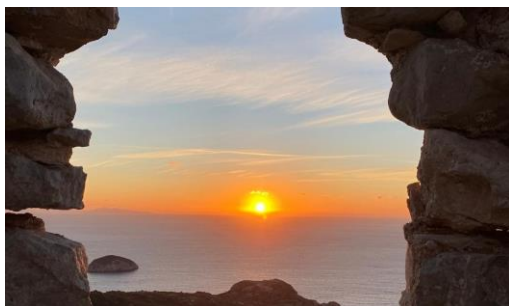
Escursioni e luoghi



Navarone Bay all'alba

Partendo da Pefkos si raggiunge il punto panoramico di Navarone Bay per accogliere il sorgere del sole con yoga e meditazione.

3/4 km | difficoltà medio/facile | dislivello 200 m



Prassonisi Monolithos e Fourni

Mattina a Prassonisi seguita dal pranzo incluso in taverna a Monolithos. Nel pomeriggio visita al castello e bagno finale a Fourni Beach.

Prassonisi 5–6 km | difficoltà facile | cultura e mare

zia con una prima tappa alle Terme di Kalithea dove vi attenderà la guida parlante italiano per una visita



Rodi città e Terme di Kalithea

Giornata culturale tra le Terme di Kalithea e la Città Medievale di Rodi con tempo libero per visite shopping e pranzo.

visita culturale | ingressi e pranzo non inclusi

Servizi e informazioni

Servizi inclusi	Non incluso o facoltativo
• Sistemazione di 7 notti in hotel 3 stelle in camera doppia tripla o singola • Mezza pensione con acqua ai pasti • Pranzi previsti dal programma escluso il giorno di Rodi città • Trasferimenti aeroportuali e per le escursioni • Accompagnatore Hiking Rhodes • Bastoncini e acqua durante le escursioni	• Ingressi a siti archeologici e attrazioni • Pranzo durante la giornata a Rodi città • Tassa di soggiorno 5 € per camera a notte • Bevande diverse dall'acqua ai pasti • Servizi non espressamente indicate Volo Italia-Rodi Assicurazione Viaggio (obbligatoria per partecipare)

Yoga

Le lezioni di Yoga sono adatte a tutti, anche a chi non ha mai praticato, e possono essere adattate alle esigenze del gruppo e alle condizioni del programma.

Quota di partecipazione soggiorno Yoga (da pagare in struttura)

990 € per persona in camera doppia o tripla per la settimana dal 19 al 26 giugno 2027.

Supplemento camera singola 315 € per l'intera settimana.

Quota di partecipazione Corso Yoga (da pagare all'insegnate)

250 € per persona (16 ore di pratica di Yoga e Meditazione)

Cosa portare

Abbigliamento comodo, tappetino Yoga, scarpe adatte alle passeggiate, zainetto, borraccia, occhiali da sole, cappellino, crema solare, costume da bagno, telo mare, repellente zanzare. Eccc...

Contatti

Hiking Rhodes VIESI J.E.O.E.

www.hikingrhodes.com

info@hikingrhodes.com

Mobile e WhatsApp +30 694 2029299