



# RITIRO MEDITAZIONE THAILANDIA

## *KOH PHANGAN E KOH SAMUI*

### 28 FEBBRAIO > 9 MARZO

Immersi nella natura lussureggiante delle isole thailandesi, avremo la possibilità di esplorare in profondità dentro di noi, di sperimentare il silenzio, la consapevolezza - senza rinunciare a momenti di puro relax tra spiaggia, massaggi e buon cibo ed a piccole grandi avventure alla scoperta della cultura, natura e spiritualità locale.

#### **28 Febbraio** — Arrivo a Koh Samui

Accoglienza e riposo

- Arrivo individuale a Koh Samui
- Trasferimento verso l'hotel
- Tempo libero per recuperare dal viaggio
- Cena e Pernottamento a Koh Samui

Giornata pensata per atterrare con calma, adattarsi al clima e al fuso orario, e prepararsi all'inizio del ritiro.

#### **1 Marzo** — Trasferimento a Koh Phangan & Inizio del Ritiro

- Colazione in hotel
- Trasferimento in barca da Koh Samui a Koh Phangan
- Check-in presso la struttura del ritiro
- Cerimonia di apertura e introduzione all'esperienza che ci attende
- Relax, pasti, mare e acclimatamento.
- Cena e pernottamento

Inizio ufficiale del ritiro, con orientamento alle pratiche e apertura del cerchio di gruppo.



**2, 3 e 4 Marzo** — Giornate Complete di Ritiro di Meditazione

Ogni giornata segue una struttura simile, caratterizzata da pratiche di lavoro corporeo (risveglio energetico, movimento, respiro), pratiche di meditazione, sessioni di approfondimento sul tema della consapevolezza, del risveglio di coscienza condotte da Apurva. Le giornate saranno anche caratterizzate da lunghi spazi di rilassamento e tempo libero, di spiaggia, trattamenti corporei. I pasti saranno consumati all'interno dello struttura o nelle immediate vicinanze.

**5 Marzo** — Giornata di Escursioni a Koh Phangan  
Natura, mare e cultura

- Escursione di gruppo sull'isola
- Snorkeling in baie naturali
- Visita a templi e luoghi spirituali
- Pranzo durante l'escursione
- Rientro in struttura per cena e pernottamento

Una pausa rigenerante per esplorare l'isola, integrare le esperienze del ritiro e nutrire il corpo attraverso il contatto con la natura.

**6 Marzo** — Ultima Giornata a Koh Phangan

Integrazione e chiusura del ritiro

- Lavoro corporeo
- Sessioni di meditazione e completamento della prima parte del ritiro
- Condivisione e integrazione dell'esperienza

Giornata dedicata a consolidare il lavoro interiore e a preparare lo spostamento a Koh Samui.





**7 Marzo** — Rientro a Koh Samui

Transizione e relax

- Trasferimento in barca verso Koh Samui
- Check-in in hotel
- Tempo libero per mare, massaggi o riposo
- Cena e Pernottamento a Koh Samui

Una giornata per gli spostamenti, lo shopping, il tempo libero a Koh Samui.

**8 Marzo** — Escursione al Parco Marino di Ang Thong

Arcipelago, lagune e snorkeling

- Escursione in barca al Parco Marino di Ang Thong
- Visita alle isole dell'arcipelago
- Snorkeling, spiagge e punti panoramici
- Rientro a Koh Samui, cena e ultima notte in hotel

Una giornata di pura bellezza naturale per chiudere il viaggio in bellezza.

**9 Marzo** — Partenza e Rientro in Europa

- Check-out dall'hotel
- Trasferimenti verso l'aeroporto
- Voli di rientro verso l'Europa

Fine del programma ufficiale del ritiro.



**\*\*Il programma potrebbe subire variazioni\*\***