

**InViaggi**  <sup>CON</sup>  
iODONNA

# **SARDEGNA**

## **YOGA, MARE E TRADIZIONI**

---





## SARDEGNA: YOGA, MARE, TRADIZIONI

**31/05/2023 – 04/06/2023**

Per il ponte del 2 giugno iO Donna vi propone un'esperienza in Sardegna alla scoperta del territorio, con un ricco programma di escursioni affiancato da pratiche mattutine di yoga e meditazione al tramonto guidate dall'insegnante Arianna Dadati. Potrete ammirare le cale più suggestive della costa durante l'escursione privata in motonave, andare in jeep alla scoperta dei luoghi più inaccessibili della Barbagia, godervi una degustazione di Cannonau comodamente dal resort, rilassarvi nella spiaggia o nella SPA.

L'ultimo giorno vi aspetta una passeggiata guidata nel centro di Cagliari. Ad accogliervi sarà l'Arbatax Park Resort & Spa 4\*, un eco resort situato in una riserva naturalistica costeggiata dal meraviglioso mare d'Ogliastra.

Con la giornalista Maria Grazia Ligato.

Pronti a partire con noi?

## ITINERARIO

### GIORNO 1: Milano / Cagliari

Partenza dall'aeroporto di Milano Linate con volo ITA delle ore 13:15 e arrivo all'aeroporto di **Cagliari** alle ore 14:40 (orari soggetti a riconferma).

Trasferimento con bus privato al Resort.

Dopo un incontro introduttivo con la giornalista e con l'insegnante *Arianna Dadati*, pratica di **yoga** con meditazione finale.

Cena in hotel.

Pernottamento.

### GIORNO 2: Barbagia

Pratica di **yoga** mattutina.

A seguire colazione e partenza dal Resort per un tour **safari guidato con le Jeep**.

Visita del territorio alla scoperta dei luoghi più inaccessibili della **Barbagia**, per terminare con un pranzo tipico.

Rientro al resort, tempo libero.

**Meditazione** guidata al tramonto.

Cena in hotel e pernottamento.

### GIORNO 3: Costa Ogliastra

Pratica di **yoga** mattutina.

A seguire colazione e partenza per un'**escursione in motonave** alla scoperta delle cale più suggestive della costa Ogliastrina, come **Cala Goloritzè, Cala Luna, Cala Sisine** e **La Grotta del Fico** (pranzo incluso). Nel pomeriggio, rientro al Resort, tempo libero.

**Meditazione** guidata al tramonto.

Cena in hotel e pernottamento.

### GIORNO 4: Parco Bellavista

Pratica di yoga mattutina.

A seguire colazione e partenza per un'**escursione a piedi** con i ranger del Resort, all'interno del **Parco Bellavista**.

Al termine, pranzo nel ristorante del Resort.

Nel pomeriggio, tempo libero da trascorrere in spiaggia o alla spa. A seguire, **degustazione** di Cannonau presso il Resort.

**Meditazione** guidata al tramonto.

Cena in hotel e pernottamento.

### GIORNO 5: Cagliari / Milano

Pratica di yoga mattutina.

A seguire colazione e check-out.

Partenza per **Cagliari** e pranzo in ristorante locale. Nel primo pomeriggio, visita guidata di questa città solare e vivace, ricca di storia, arte e cultura. Passeggiata nel centro storico, attraverso un susseguirsi di scorci imperdibili e curiosi aneddoti, per assaporare gli angoli più suggestivi del Quartiere di Castello. Situato su una rocca che domina la città, è caratterizzato da pittoresche stradine su cui si affacciano dimore nobiliari.

Di grande fascino sono il **Bastione di Saint**

**Remy**, scenografico e maestoso edificio di inizio XX secolo, le torri medievali di ingresso al castello e la Cattedrale di Santa Maria.

Al termine, trasferimento all'aeroporto di Cagliari e volo ITA delle ore 20:10 di rientro a Milano Linate (orari soggetti a riconferma).



**Arianna Dadati**

Arianna nasce a Piacenza, ma la sua ricerca la trasporta ben presto lontano dall'Italia.

Per inseguire il desiderio di esplorare il mondo e se stessa, si trasferisce in Australia e proprio lì entra in contatto con lo yoga. Approfondisce questa disciplina a contatto con grandi maestri dell'Hatha e del Vinyasa yoga, tra Sydney e l'India. La sua passione sfocia nella scoperta dell'Ayurveda, che coltiva tra Milano, l'India e la Sardegna. E' fondatrice di Yoga Shala, una piattaforma digitale che le consente di condividere lo yoga e l'ayurveda con persone che proprio come lei credono nella ricerca al di là dei confini geografici.



**Maria Grazia Ligato**

Sono nata sul litorale laziale e ho studiato a Roma, dove mi sono laureata in Giurisprudenza. Fulminata dalla storia di una giornalista veneziana del Settecento mi sono immedesimata nei suoi abiti fruscianti e nelle dita sporche d'inchiostro (gestiva una tipografia) e sono approdata a Milano, dove ho cominciato a lavorare. Sono a iO Donna dal primo numero della rivista, qualcuno mi chiama la «memoria storica», sono il Caporedattore centrale e insieme al mio ufficio sono la «macchina» del giornale, metto in moto tutto quello che va fatto per arrivare al «visto si stampi» del direttore.

# IN VIAGGIO CON **iO DONNA**: Info e prezzi

*Dal 31/05/2023 al 04/06/2023. Partenza dall'aeroporto di Milano Linate  
Quota in camera doppia da € 1.800 a persona*

**La quota comprende:** volo a/r Milano Linate/Cagliari in classe Economy Classic (tasse aeroportuali incluse); 1 bagaglio a mano (max 8kg) e 1 bagaglio da stiva (max 23kg) a persona; 4 notti presso l'hotel indicato in programma (o similare) con prima colazione e cena a buffet (acqua e vino della casa inclusi); tassa di soggiorno e portage bagagli incluso; pasti come da programma: 1 pranzo presso il resort (servizio a buffet, acqua e vino della casa inclusi); 1 degustazione di Cannonau presso il resort; 1 pranzo presso un ristorante locale a Cagliari (3 portate, acqua, 1/4 vino); tutti i trasferimenti da programma in bus privato; escursioni e visite come da programma; sessioni di yoga come da programma con insegnante; assicurazione medico-bagaglio (non rimborsabile in caso di annullamento del viaggio, poiché attiva dal giorno di conferma della pratica); gestione pratica; assistenza dedicata.

**La quota non comprende:** pasti e bevande non indicati; mance ed extra personali; assicurazione annullamento (non rimborsabile in caso di annullamento del viaggio, poiché attiva dal giorno di conferma della pratica); quanto non specificato alla voce "la quota comprende".

## **Info e supplementi**

Supplemento singola: € 200

Assicurazione annullamento: € 120 a persona

Riduzione solo land (no voli): € 300 a persona

Partenze da altre città su richiesta.

## **Hotel previsto (o similare)**

Arbatax Park Resort 4\*

Hotel le Dune (Classic vista mare)

Via Capri, 49/B - 08048 Arbatax

## **Contatti e Prenotazioni**

Per informazioni o per prenotare scrivere a [info@doveclub.it](mailto:info@doveclub.it) o chiamare lo 02 – 303.294.30 attivo dal lunedì al venerdì 09-18; sabato 09-13.

In alternativa visitare il sito [doveclub.it](http://doveclub.it)

## **Note**

L'ordine cronologico delle visite potrà essere modificato anche all'ultimo momento se le circostanze lo rendessero necessario, pur mantenendo inalterati i contenuti del programma.

Si avvisa che il giornalista, in caso di impegni improrogabili, può essere soggetto a variazione.

Il viaggio si intende confermato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti. In caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti verrà restituito l'importo dell'acconto versato.

Viaggio organizzato da  
DoveClub Italscape e iO Donna  
Termini e condizioni su: [doveclub.it](http://doveclub.it)

# DOVECLUB

## TERMINI E CONDIZIONI

### In Viaggio con iO Donna

#### ESCURSIONI, VISITE GUIDATE E MUSEI

È possibile che, per motivi di ordine tecnico e in momenti di particolare flusso turistico, l'ordine delle visite guidate e delle escursioni in programma possa venire modificato senza preavviso, sempre che ciò non comporti un sostanziale mutamento dell'itinerario. Viene comunque garantito il compimento di tutte le escursioni e le visite, anche se in ordine diverso. Alcuni musei, monumenti o chiese cambiano gli orari di apertura e di ingresso durante la stagione, a volte quando questo catalogo è già stato pubblicato. E' quindi possibile che alcuni di essi non siano visitabili. In questo caso la visita al museo o monumento verrà sostituita con visite ad altre strutture di interesse, dove questo risulti possibile, senza stravolgere il programma di base. In quasi tutte le chiese la visita non è permessa durante le funzioni religiose. Non è sempre possibile modificare il programma tenendo conto di questo aspetto, mutevole e difficilmente verificabile con sufficiente anticipo.

#### Indicazioni inerenti Covid-19: Per godersi il viaggio in tutta sicurezza

La fattibilità e le modalità di fruizione di tutti gli ingressi e le visite menzionate nel programma sono soggette a verifica e riconferma, in base alle aperture/chiusure per le vigenti normative COVID

→ Covid-19: NB. Consigliamo di verificare eventuali aggiornamenti sulla documentazione richiesta consultando la pagina web del Ministero degli Interni [www.dgc.gov.it/web/](http://www.dgc.gov.it/web/)

Per il viaggio è richiesta autonomia e mobilità. Qualsiasi condizione fisica o psicologica che richieda particolari cure mediche o assistenza fisica deve essere segnalata per iscritto al momento della prenotazione. I partecipanti che necessitano invece di assistenza devono viaggiare con un accompagnatore che li assisterà per tutto il tempo.

#### **PENALI APPLICABILI IN CASO DI CANCELLAZIONE DOPO LA CONFERMA**

- da 59 a 30 giorni prima della partenza: 30%
- da 29 a 15 giorni prima della partenza: 50%
- da 14 a 5 giorni prima della partenza: 75%
- da 4 a 0 giorni prima della partenza e in caso di mancata presentazione (no show): 100%

La validità della comunicazione di annullamento del viaggio e/o recesso è subordinata all'adozione della forma scritta.

L'assicurazione medico-bagaglio e annullamento non sono mai rimborsabili, poiché attive dal giorno di conferma della pratica.

\* Termini e condizioni generali di vendita sono visibili e consultabili sul sito [doveclub.it](http://doveclub.it)