

“YOGA & MEDITAZIONE” IL NUOVO PORTALE DI EVOLUTION TRAVEL

Milano, gennaio 2019 – Nella continua ricerca di diversificare le sue offerte di viaggio, **Evolution Travel** inaugura il nuovo portale “**Yoga e meditazione**” all’interno del suo sito www.evolutiontravel.it.

Nell'ultimo anno sono cresciute le richieste di viaggi legati allo yoga e alla meditazione, così Evolution Travel ha deciso di attivare questo nuovo portale la cui responsabile è **Monica Morganti**, psicoanalista che si occupa da sempre di meditazione e di benessere, per il corpo e per la mente. Monica ha scritto numero libri tra cui: “Conosci te stesso colorando i **mandala**” (la storia dei mandala dal buddismo tibetano alla psicologia di Jung), “Gestire la rabbia. Mindfulness e mandala per imparare a controllare e usare questa emozione travolgente” (con parole semplici e con l’aiuto delle storie dei suoi pazienti, spiega perché alcuni si fanno travolgere da quest’emozione, quali ferite antiche la nutrono, cosa accade nella coppia, nel rapporto con i figli e con il proprio corpo quando siamo governati dalla collera), “La rabbia delle donne. Come trasformare un fuoco distruttivo in energia vitale” (una raccolta di lettere, favole, pagine di diario, poesie di donne per spiegare la rabbia femminile e il dolore profondo che nasconde, e per trasformare questa forza distruttrice in un’energia vitale).

Grande viaggiatrice, Monica è affascinata dagli aspetti culturali e spirituali dei mondi che esplora. Il portale è “trasversale” perché ha l’ambizione di proporre viaggi in tutto il mondo a coloro che hanno come obiettivo quello di ritrovare il proprio equilibrio, dedicandosi tempo ed esperienze per la cura della mente, dell’anima e del corpo!

Di seguito alcune proposte con sessioni di yoga e/o meditazione (con mandala e camminata).

OMAN: meditazioni con mandala e sessioni di yoga.

L’itinerario prevede la capitale **Muscat** (con la visita alla Grande Moschea, la Royal Opera House, il souq di Mutrak, uno dei più antichi dell’Oman, il Museo etnografico Bait Al Zubair, il Palazzo del Sultano, i Forti di epoca portoghese Jalali e Mirani), l’antico villaggio di **Birkat al Mauz**, (per vedere delle aziende agricole con le innumerevoli piante da dattero), i “**Falaj**” (Patrimonio UNESCO), un sistema di irrigazione antichissimo (risale al 500 d.C.), grazie al quale l’Oman è un paese fertile e ricco, pur essendo desertico per l’80%. Poi **Jabal Akhdar**, la “montagna verde” che, nonostante arrivi ad altezze tra 1500 e 2000 metri sul livello del mare, gode di un clima che consente varie coltivazioni di prodotti agricoli e delle **rose** che in primavera profumano l’aria. A seguire **Nizwa**, capitale nel VI e VII secolo d.C., con visita del souq e del **forte** (con la sua enorme torre rotonda, costruito nel XVII secolo, quindi **Wahiba Sands**, conosciuto come il “Deserto Rosso” per il colore davvero intenso delle sue alte dune, l’oasi di **Wadi Bani Khaled**, con le bellissime piscine naturali e i canali che scorrono tra rocce bianchissime, **Sur**, una bellissima cittadina di pescatori per visitare il “Dhow Factory”: qui si costruiscono, ancora con metodi tradizionali le famose imbarcazioni arabe, completamente in legno. la spiaggia bianchissima di Fins Beach (detta appunto anche White Beach), dove potrete fare un bagno nelle calde acque omanite. Si prosegue per **Bimah Sink Hole**, un cratere di roccia calcarea spettacolare, con acqua verde smeraldo, Wadi Arbyn, una delle più belle oasi in Oman, Quriyat, un grande villaggio di pescatori tra la laguna e il mare. Per ogni sera è prevista una meditazione con i mandala e una sessione di yoga. **Il soggiorno di 6 giorni/5 notti parte da 1.326 euro per persona, in camera doppia (4 notti in hotel e 1 notte in campo tendato nel deserto) con prima colazione, 3 cene, le sessioni quotidiana di meditazione e di yoga, il materiale per meditazione con i mandala.**



Le **sessioni di meditazione** saranno condotte da **Monica Morganti**, mentre quelle di yoga da Leopoldo Sentinelli.

MATERA: un weekend di cultura, yoga e massaggi tra i famosissimi Sassi

MATERA, capitale europea della cultura 2019, si offre in tutto il suo splendore e con il suo calendario ricco di appuntamenti. Con la guida si visitano i Sassi tra diversi luoghi, tra i quali possiamo menzionare gli Ipogei di Piazza Vittorio Veneto, il Sasso Caveoso e Barisano, la casa Grotta, il Grottone Naturale e la chiesa rupestre di San Pietro in Monterrone con al termine una piacevole degustazione di prodotti tipici. La domenica è dedicate

alle **Terme Romane** con un percorso di 2 ore. A questo si aggiungono le sessioni di yoga nei pomeriggi di venerdì e sabato. **Il soggiorno di 3 giorni/2 notti parte da 360 euro per persona, in mezza pensione.**

COSTA RICA: natura, yoga & meditazione

Un itinerario che si snoda lungo la costa dell'Oceano Pacifico, dalla Penisola di Nocoia alla incredibile e selvaggia Penisola de Osa, che tutela il 5% della Biodiversità del nostro Pianeta. Un'esperienza di benessere per la mente e per il corpo, con **sessioni di yoga e di meditazione** in ambienti circondati da fiori tropicali e alberi esotici e immersi nei suoni e nell'energia della giungla, in una natura stupefacente come solo il Costa Rica sa offrire. Le strutture sono state attentamente selezionate per offrire il massimo del comfort, riducendo al minimo l'impatto sull'ambiente. Si parte da San José per raggiungere La Fortuna e il **Finca Luna Nueva**, un lodge all'interno della foresta pluviale, che offre una fantastica miscela fatta di pace, avventura e confort. La struttura offre diversi chilometri di percorsi escursionistici che attraversano la giungla; persino gli esperti di birdwatching o gli appassionati di piante medicinali saranno entusiasti di vivere e di relazionarsi con la ricca biodiversità che li circonda. **Sessioni di yoga nell'ampio padiglione in bambù** oltre alla possibilità di utilizzare i servizi del centro benessere, gestito da professionisti esperti in molte terapie e di una vasca idromassaggio **riscaldata con energia solare**. Si prosegue per la penisola di Nicoya con le sue spettacolari spiagge, i paesaggi mozzafiato e le piccole cittadine. Il **Pranamar Villas & Yoga** è uno splendido e particolare boutique hotel sul mare, immerso in un giardino tropicale con ville a due piani costruite attorno a una piscina di acqua salata o direttamente sulla spiaggia. E' realizzato con bambù, legni preziosi e pietra, ispirandosi all'architettura orientale. Il viaggio riprende verso la costa meridionale dell'oceano Pacifico per raggiungere **La Cusinga Lodge**, che offre bungalow o stanze realizzati con legno raccolto in modo sostenibile e materiali locali, per massimizzare il comfort, riducendo al minimo l'impatto sull'ambiente. Il lodge è immerso in ettari di foreste primarie e secondarie e confina con il Parco marino Ballena, una delle uniche due aree marine protette a livello nazionale della Costa Rica. Il tempo volerà tra lo Yoga nello **Espíritu Salvaje Yoga Center** che si affaccia proprio sulla magnifica baia del Parco marino Ballena con la possibilità di escursioni a piedi, a cavallo o in kayak, bird o whalewatching e snorkeling. Prossima tappa Puerto Jiménez, dove si lascerà l'auto per raggiungere in barca il **Playa Nicuesa Rainforest Lodge**, una struttura immersa nella foresta pluviale, in completa armonia con la natura e lambita dalle calme acque del golfo che si affaccia sull'Oceano Pacifico. Giornate a disposizione per lo yoga e tour in kayak nel Golfo Dulce, tour in barca o in kayak del Rio Esquinas, escursioni nella foresta tropicale e snorkeling. **Il soggiorno di 15 giorni/14 notti parte da 2.730 euro per persona, in camera doppia con prima colazione, auto 4x4 a noleggio e volo dal Playa Nicuesa Rainforest Lodge a San José.**

VIETNAM: tra massaggi olistici e yoga

Il **Fusion Maia Resort**, situato a **Da Nang** sulla splendida spiaggia di My Khe Beach, offre ville e una piscina all'aperto con cascata fronte spiaggia con servizi Spa gratuiti nella più grande struttura benessere del Vietnam centrale, completa di saune e bagni di vapore e con sessioni di Yoga, tai chi, meditazione. Arredate in stile vietnamita, le ville dispongono di piscina privata. La prima colazione viene servita sulla spiaggia o nell'area benessere. Il Five Restaurant propone piatti di cucina fusioni, mentre gli chef del Fresh preparano specialità a base di pesce fresco a bordo piscina. Il Resort è vicino alla città di Hoi An e dalle principali attrazioni della zona, come il fiume Thu Bon, la Montagna di Marmo e il Ponte Giapponese. **Il soggiorno di 9 giorni/7 notti parte da 2.198 euro per persona, in villa con piscina privata in mezza pensione, trattamenti Spa, 2 trattamenti termali al giorno, sessioni di yoga, di tai chi e di meditazione.**

GIAPPONE e meditazione shintoista: la Dea Amaterasu e Kumano Kodo

Si parte da **Tokyo** con la visita (con la guida) dell'Ufficio Governativo con l'Observatory Deck, del Santuario Meiji Jingu, Harajuku e del Distretto Omotesando, della Piazza del Palazzo Imperiale, del quartiere di Ginza, del Tempio Asakusa Kannon con la Nakamise Arcade e per finire il quartiere dell'elettronica di Akihabara. Con il treno Nozomi si arriva a **Nagoya** e a seguire escursione a Ise e Toba (con trasporto pubblico e guida), visita dell'isola di Mikimoto Pearl, di Meoto Iwa (Rocce Sposate: scogli sacri per la religione shintoista che rappresentano la coppia divina che ha generato tutti gli altri dei), del Santuario di Futami Okitama, del Santuario di Ise Jingu e passeggiata all'Okage Yokocho. Si parte per la giornata dedicate alla **meditazione camminata** della zona di **Kumano Kodo** (Patrimonio UNESCO): Hatasu-no-Michi, Matsumoto-toge, Onigajo, il Santuario di Hananoiwaya e Maruyama-Senmaida. Si prosegue per **Nachi Katsuura** per visitare il Mercato del Pesce, la scalinata Daimonzaka, il Santuario di Kumano Nachi Taisha, il Tempio Seigantoji e le Cascate di Nachi per arrivare a Osaka.

Il primo a praticare la **meditazione camminata** pare sia stasso il Buddha, che durante i suoi 40 anni di risveglio percorreva a piedi nudi le varie regioni dell'India, in solitudine o accompagnato da una fila di seguaci che si univano a lui durante il tragitto. Questa meditazione è un ottimo metodo per disciplinare la mente aumentando il benessere psicofisico, migliorando la capacità di concentrazione, aiutandoci a ritrovare il buonumore ed accrescendo la percezione di noi stessi.

L'itinerario di 7 giorni/6 notti parte da 1.640 euro per persona, in camera doppia e trasferimenti.

SPAGNA: meditazione sotto le stelle tra i castelli della Mancha, alla scoperta della terra di Don Chisciotte.

Uno speciale fine settimana nella *Castilla-La Mancha* tra letteratura, storia e **meditazioni serali sotto le stelle**. La sera dell'arrivo, dopo la cena al ristorante Dulcinea, ronda notturna con meditazione serale e lettura dei brani del Quijote e poesie, per le strade del Toboso. Il sabato, dopo la vista del castello di Belmonte, si visita la cantina Bodega Mont-Reaga, con la carta dei vini commentata e la degustazione di tapas. Visita notturna ai mulini di Campo de Criptana con meditazione serale sotto le stelle. Il soggiorno di 3 giorni/2 notti parte da 240 euro a persona, in camera doppia con prima colazione, 2 cene e un pic nic.

Per informazioni: <https://yogaemeditazione.evolutiontravel.it>
www.evolutiontravel.it

Seguici sui social: www.facebook.com/evolutiontravel e www.instagram.com/evolution_travel_

Ufficio Stampa Evolution Travel:

AT Comunicazione – Milano

Angela Giordano: giordano@atcomunicazione.it - cell.: 335.647.0818

Alessandra Agostini: agostini@atcomunicazione.it - cell.: 349.254.4617