



Programma di 7 giorni di Mindfulness, Movimento & Connessione 7-Day Mindfulness, Movement & Connection Program

12 - 18 OTTOBRE / OCTOBER 2026 · SARDEGNA / SARDINIA

Lunedì / Monday, 12 October

10:30 AM | Breathwork / Breathwork
6:00 PM | Viaggio sonoro di apertura / Opening Sound Journey

Martedì / Tuesday, 13 October

10:30 AM | Emozioni & Movimento / Emotions & Movement
6:00 PM | Meditazione Nadabrahma / Nadabrahma Meditation

Mercoledì / Wednesday, 14 October

10:30 AM | Respiro, Suono & Voce / Breath, Sound & Voice
6:00 PM | Mantra, Voce & Vibrazione / Mantra, Voice & Vibration

Giovedì / Thursday, 15 October

10:30 AM | Risveglio del mattino – pratica energetica Yin & Yang /
Morning Awakening – Yin & Yang Energy Practice
6:00 PM | Meditazione Gourishankar / Gourishankar Meditation

Venerdì / Friday, 16 October

10:30 AM | Mindfulness & Body Scan / Mindfulness & Body Scan
4:30 PM | Passeggiata Mindful Urbex / Urbex Mindful Walk

Sabato / Saturday, 17 October

10:30 AM | Specchio interiore – Presenza & Connessione /
Inner Mirror – Presence & Connection
6:00 PM | Arte onirica / Dream Art

Domenica / Sunday, 18 October

10:30 AM | Meditazione del Chakra del Cuore / Heart Chakra Meditation
6:00 PM | Viaggio sonoro di chiusura / Closing Sound Journey



*Una settimana di respiro, movimento, suono,
presenza e connessione. / A week of breath, movement,
sound, presence and connection.*



PUNTO DI RITROVO /
MEETING POINT
Piazzetta degli Ulivi

TILIGUERTA – COSTA REI

ATTIVITÀ GRATUITE PER
GLI OSPITI DEL VILLAGGIO /
FREE ACTIVITIES FOR VILLAGE GUESTS



@beyourspace.associazione