



AILIV

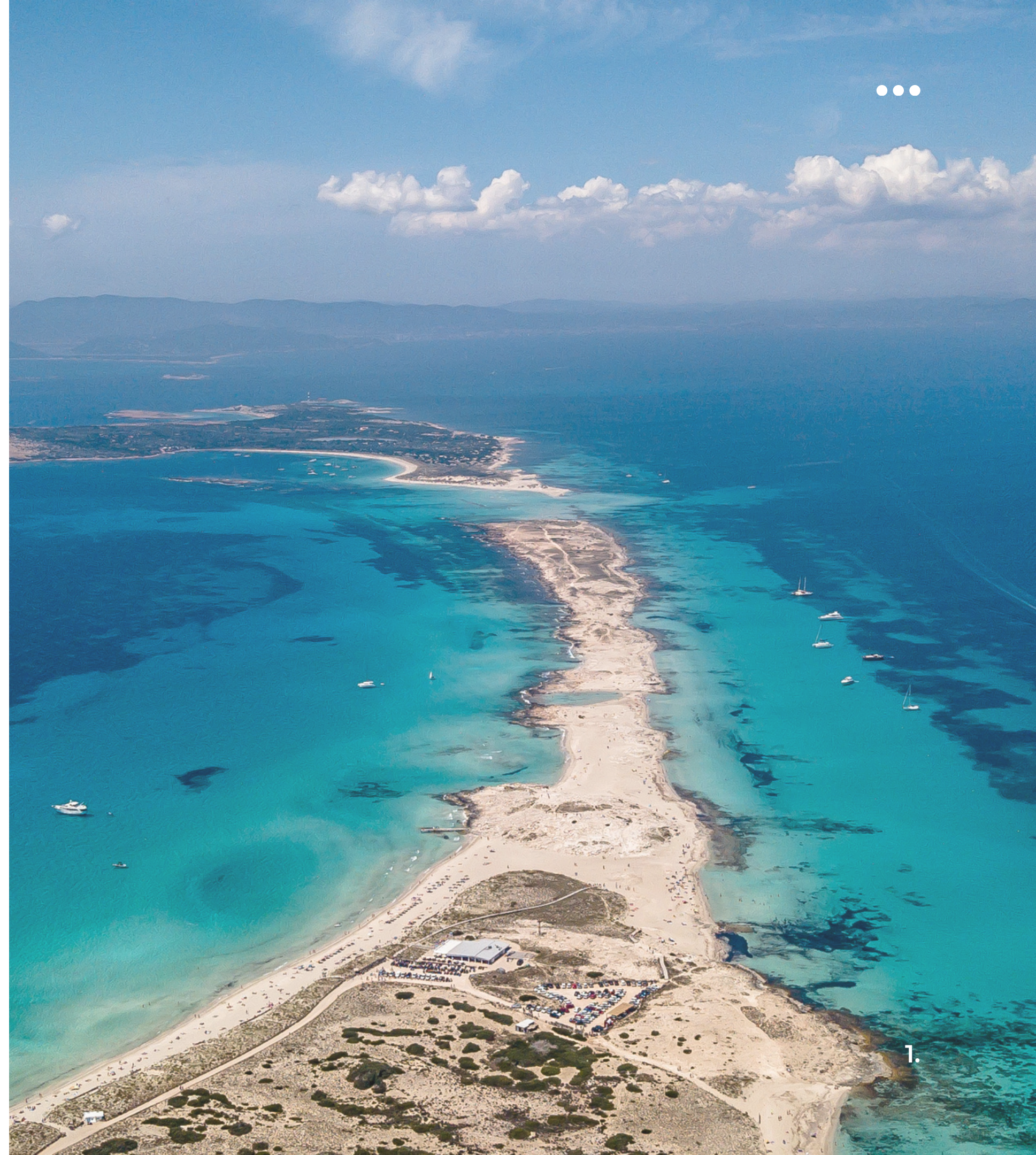
Formentera

Wellness Week

Mind Fit Less

18/25 maggio 2024

www.ailivreal.com
[@ailiv.real](https://www.instagram.com/ailiv.real)
info@ailivreal.com



We are Love Warriors

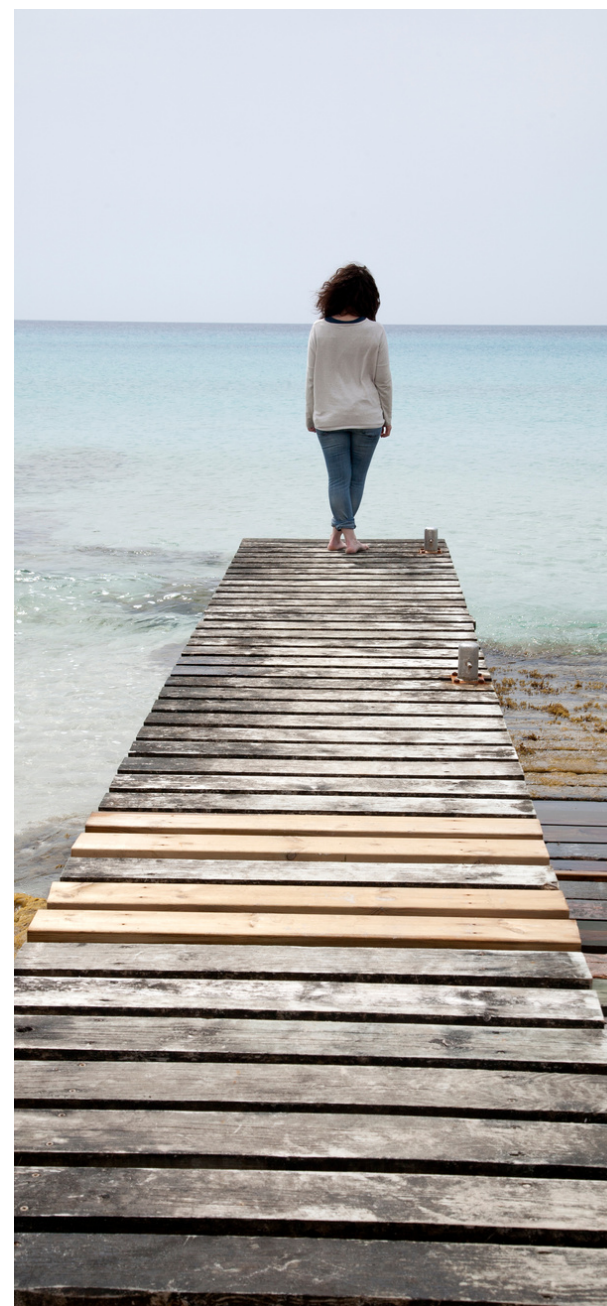
18/25 maggio 2024

Questo non è un semplice viaggio.
Questa settimana sarà il tuo **nuovo inizio**.
Sarà la tua **rinascita**.

- Stupendo alloggio a Mitjorn
- Meditazione, Fitness, Yoga
- Barca a vela
- Cooking Class
- Nutrizione
- Social Detox
- Transfert e Mercatino alla Mola
- Shooting
- Coaching e passeggiate
- Brunch, tramonti e cene
- Nuovi amici



Sogna
in grande,
parti in
piccolo,
comincia
subito



Come stai vivendo?
Chi desideri diventare?

18/25 maggio 2024

12 partecipanti

Scrivici per candidarti:
faremo un'accurata selezione delle candidature in
modo da creare un **gruppo unito** per valori,
affinità e visioni..



LOCATION

Formentera è la piccola, **speciale** ed energetica delle **Baleari**.

Chi si innamora di questo paradiso, **non riesce più a farne a meno**.

Alloggeremo in una delle **zone più belle** e comode dell'isola: a 700 metri dalla spiaggia di **Mitjorn**.

La casa si trova a 5 minuti dai principali nuclei urbani: Sant Ferran, Sant Francesc, Es Pujols e il Porto della Savina.

La **Villa** ha **2000 mq di terreno** ed è immersa nella **natura**.

Un angolo di **pace** per chi cerca **sole, mare e la tranquillità**.

La tranquillità è il nuovo *lusso*
della società



Villa Los Dragos

La Villa è molto **spaziosa** e **accogliente**, ospita più di 8 persone.

Si divide in una **casa principale** con tre suites e una camera doppia con bagno e **due casette** di 50mq.



Chill Out

L'esterno della casa è **magico**.
Raggi di sole ed ombra si alternano in **120 mq**
di terrazza in legno.

La **piscina** e le **sdraio** permettono di rilassarsi e abbronzarsi nell'calma.



Privacy

Ogni camera è dotata di WiFi, aria condizionata e bagno privato.
Gli spazi sono grandi per avere il proprio spazio, di classe ed elegante.
È presente anche una lavanderia.

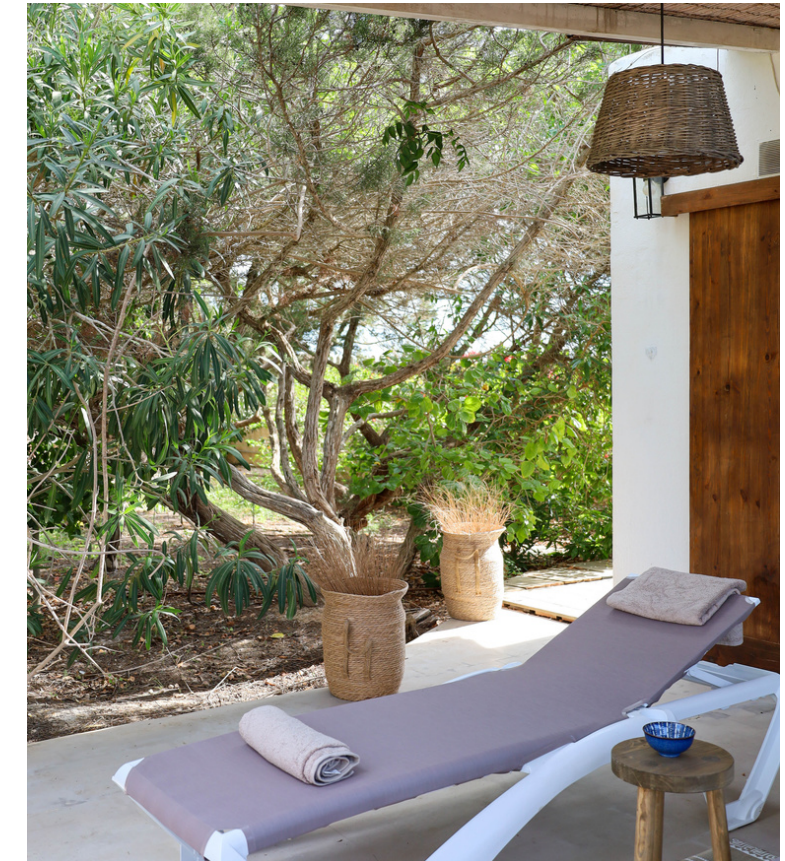
È un luogo speciale.

Sarai sempre circondato dalla **natura** e dal suono del **vento**.

GALLERY



GALLERY



GALLERY



GALLERY





PERCHÈ NOI

Vision

Ho vissuto tra **Ibiza e Formentera 10 anni**.
Conosco l'isola in modo diverso rispetto ad un turista.
La conosco **nell'anima, nell'essenza**, nella **purezza**.
Te la mostrerò attraverso i miei **occhi**.

- Non è un semplice Retreat. È **una filosofia di vita**.
- Acquisirai un Mindset diverso da quando sei partito.
- Selezioniamo con attenta cura 12 partecipanti: per età, affinità, valori, attitudine. Non ci sarà rischio di trovarti a disagio o in disparte.
- Racchiude il **benessere a 360°**: Fitness, Yoga, Alimentazione, Meditazione, Passeggiate: **ripartirai da qui con nuovi strumenti**.
- Comprenderai l'**Arte di Vivere** e non sarai mai più lo stesso.
- Ogni **dettaglio** è studiato per essere il massimo: gadget, location, atmosfera, cibo.



AILIV



CHI SONO

Fiducia

Sono la fondatrice di **Ailiv**.

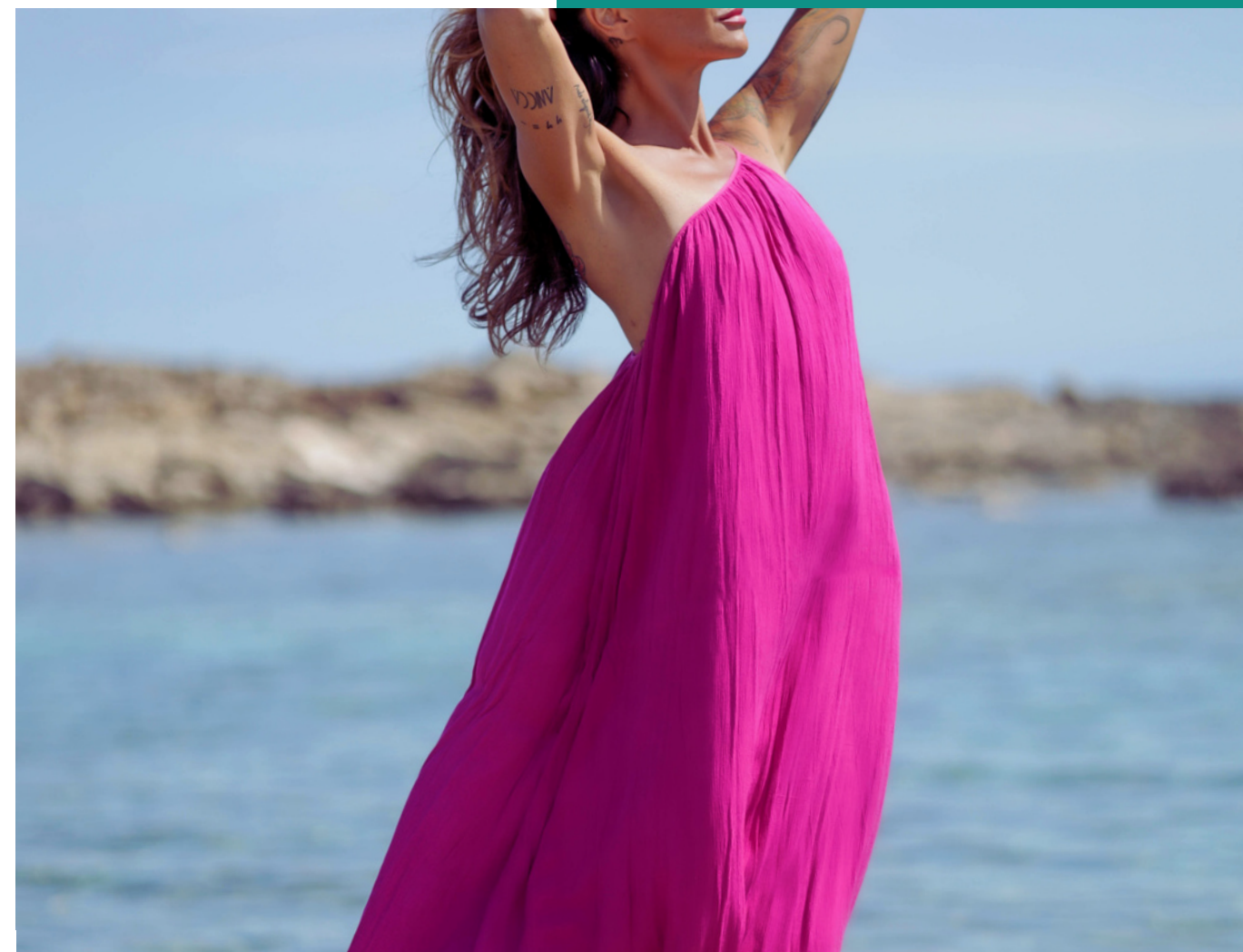
Sono una **runner, imprenditrice** e ho studiato **comunicazione**.

Sono una **Personal Trainer**, Istruttrice di **TRX**, di **Pilates**, di **Mindfulness**, certificata in **Alimentazione Sportiva** e in **Alimentazione Vegetale**.

Ho una certificazione in **Coaching Relazionale**.

Sono **vegetariana, buddista, minimalista** da oltre dieci anni.
Credo nel **bene**, nel **rispetto** e nel **cambiamento**.

Per più di **30 giorni sono stata in silenzio in ritiro spirituale**.

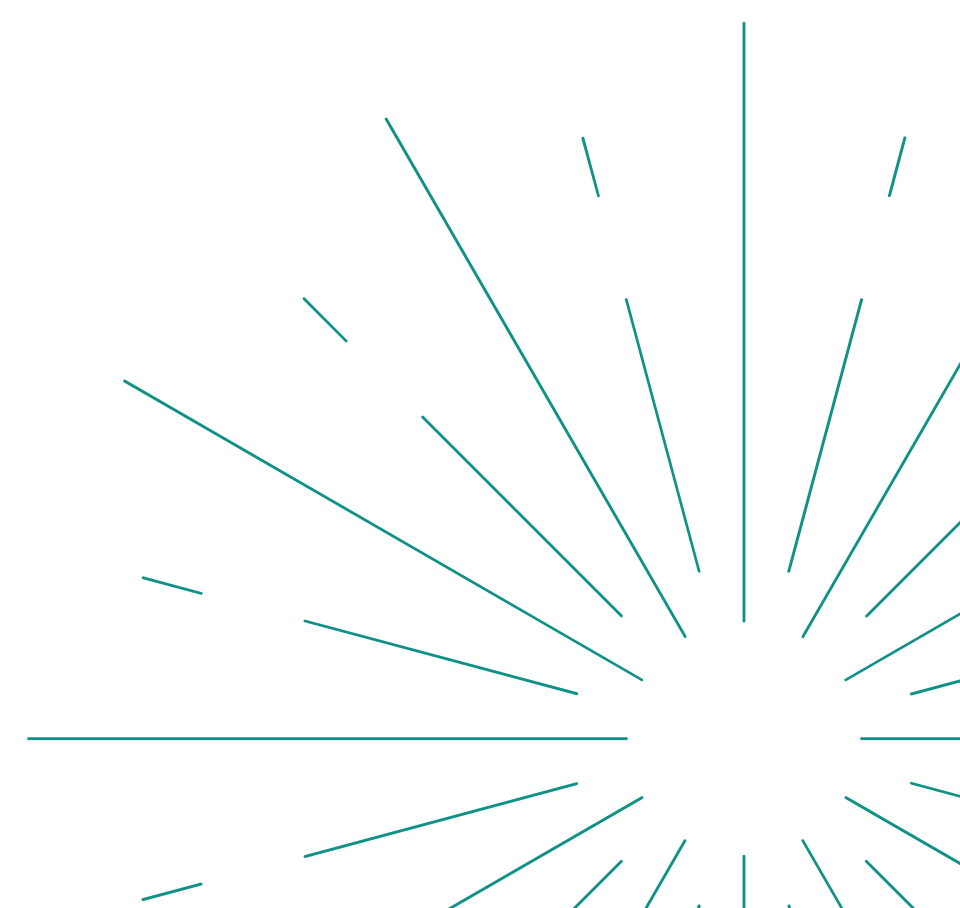


Programma

Agenda

- | | |
|---------|--|
| 15:00pm | Check In |
| 15:00pm | Accoglienza, consegna Gadget, introduzione |
| 18:00pm | The di benvenuto, presentazioni |
| 18:30pm | Meditazione breve |
| 19:00pm | Yoga Class |
| 20:30pm | Cena |
| 22:00pm | Riposo |

DAY 0
SATURDAY



Programma

DAY 1
SUNDAY

Agenda

- 07:00am Sveglia - The, Caffè, Succo, Frutta, Snacks
- 07:15am Introduzione alla Meditazione
- 08:30am Workout
- 11:00am Healthy & Colorful Brunch
- 12:00am Tempo Libero
- 17:30pm Gita al mercatino della Mola e al Faro
- 19:00pm Aperitivo al Codice Luna
- 20:00pm Free Time
- 20:00pm Consiglio cena: Ristorante Caterina o Chezz Gerdi



Programma

DAY 2
MONDAY

Agenda

- | | |
|---------|---|
| 06:00am | Sveglia - The, caffè, Succo, Frutta, Snacks |
| 06:15am | Meditazione |
| 07:00am | Yoga Class |
| 08:15am | Passeggiata |
| 11:00am | Healthy & Colorful Brunch |
| 12:00am | Tempo Libero |
| 17:00pm | Meditazione & Coaching e Spazio Domande |
| 20:30pm | Consiglio cena: Es Codol or Trastienda |

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI DOVUTE AL CLIMA E ALLA DISPONIBILITÀ.



Programma

DAY 3
TUESDAY

Agenda

- | | |
|---------|--|
| 06:00am | Sveglia - The, caffè, Succo, Frutta, Snacks |
| 06:30am | Meditazione & Visualizzazione |
| 07:30am | Workout |
| 09:30am | Healthy & Colorful Brunch |
| 10:30am | Free Time |
| 18:30pm | Sunset in Barca a Vela |
| 20:30pm | Free Time: Consiglio cena Ristorante Salitre o Cafè del Lago |

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI DOVUTE AL CLIMA E ALLA DISPONIBILITÀ.



Programma

DAY 4
WEDNESDAY

Agenda

06:00am	Sveglia - The, Caffè, Succo, Frutta, Snacks
06:15am	Meditazione
07:00am	Yoga Class
08:15am	Passeggiata
11:00am	Healthy & Colored Brunch
12:00am	Tempo Libero
17:00pm	Meditazione & Coaching & Domande
19:00pm	Free Time
20:00pm	Consiglio: aperitivo Five Flowers & Cena Integral - Es Pujols

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI DOVUTE AL CLIMA E ALLA DISPONIBILITÀ.



Programma

DAY 5
THURSDAY

Agenda

- 06:00am Sveglia - The, Caffè, Succo, Frutta, Snacks
- 06:30am Meditazione & Visualizzazione
- 07:30am Workout
- 09:00am Free Time
- 10:00am Cooking Class
- 13:00am Healthy & Colored Lunch
- 14:30pm Tempo Libero
- 19:00pm Spazio Domande
- 20:00pm Free Time
- 20:30pm Aperitivo Casa Formentera, Dinner Real Playa

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI DOVUTE AL CLIMA E ALLA DISPONIBILITÀ.



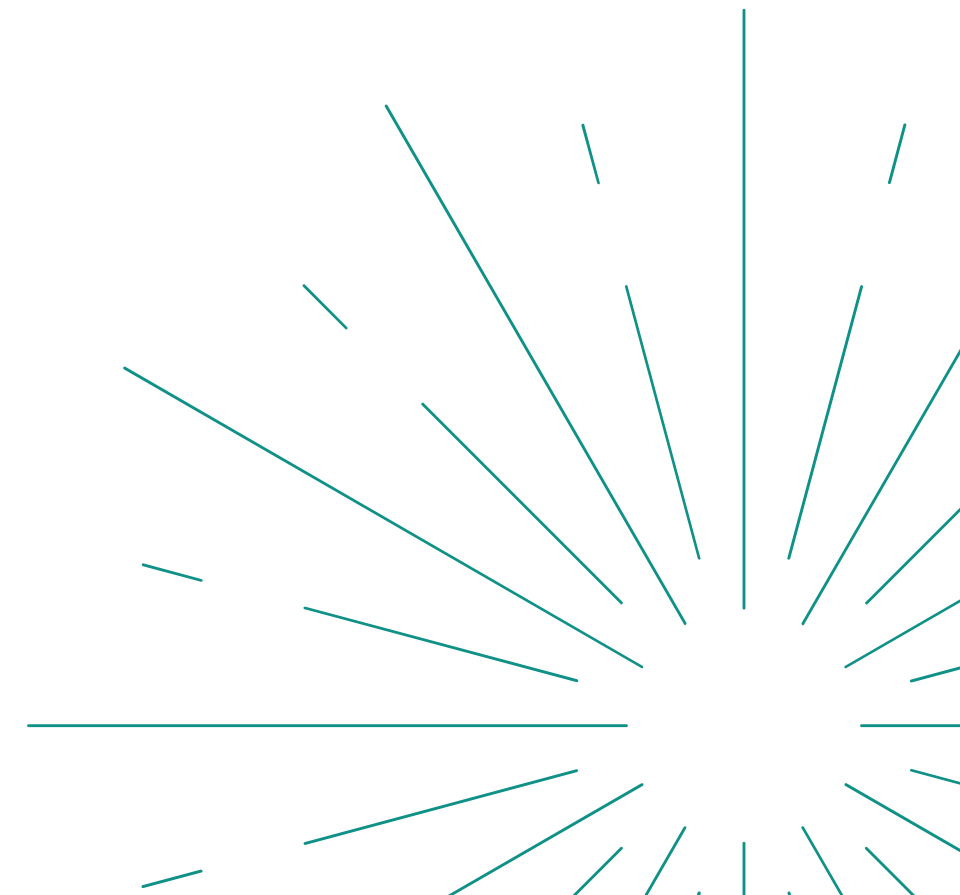
Programma

Agenda

DAY 6
FRIDAY

- | | |
|---------|--|
| 06:00am | Sveglia - The, Caffè, Succo, Frutta, Snacks |
| 06:15am | Meditazione |
| 07:00am | Yoga Class |
| 08:15am | Passeggiata |
| 11:00am | Healthy & Colorful Brunch |
| 12:00am | Tempo Libero |
| 18:00pm | Coaching & Domande |
| 19:30pm | Free Time |
| 20:00pm | Consiglio: Aperitivo Cala Saona, Dinner Can Carlos |

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI DOVUTE AL CLIMA E ALLA DISPONIBILITÀ.



Programma

Agenda

06:00am	Sveglia - The, Caffè, Succo, Frutta, Snacks
06:30am	Meditazione & Visualizzazione
07:30am	Soft Workout
09:00am	Healthy & Colorful Breakfast
10:00am	Last Yoga Session
12:00am	Check Out

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI DOVUTE AL CLIMA E ALLA DISPONIBILITÀ.

DAY 7 - LAST DAY
SATURDAY



Mind

Il primo **pilastro** della nostra vita è la **mente**.
Se non sei in grado di capirla, controllarla e gestirla, sarà lei a manovrarte.

Dedicheremo ogni giorno uno spazio alla **meditazione**, alla **legge di attrazione**, al **coaching**

Teoria e pratica si fonderanno per dare ad entrambe la giusta attenzione, comprensione ed attuazione.

Avrai le **chiavi giuste** per aprire le porte del tuo **cambiamento** in modo **definitivo, duraturo e stabile**.

Mission

Affronteremo **temi importanti**, come **il perdono, la gratitudine, l'accettazione**, in modo che tu possa acquisire nuove **abitudini**, un nuovo **Mindset**, una nuova percezione della **realtà**.

Questo porterà immensi **benefici** nella tua **quotidianità**.

Benefici **reali, concreti ed efficaci**. E soprattutto **duraturi**.

Non sarai più la stessa persona.



Fitness

Un **allenamento quotidiano** risveglierà il nostro corpo. Sarà adatto a **tutti i diversi livelli**, studiato appositamente in ogni **dettaglio** per renderci **energici, tonici e forti**. Il grado di difficoltà è **soggettivo** e sarai tu a deciderlo, seguendo i nostri **consigli**

Mission

Il piano alimentare è creato da una **nutrizionista**. Nulla è lasciato al caso e ti chiediamo di **seguirlo con cura**. Sarà **adeguato** al nostro percorso. Sano, gustoso e **completo**. Una **passeggiata** completerà il nostro movimento giornaliero. Se lo vorrai, ti introdurrò alla **corsa**, in modo graduale.



YOGA

“Se uno vive senza mai chiedersi perché vive spreca una grande occasione”.

Scriveva **Tiziano Terzani**. Yoga e meditazione sono un **mezzo**, mai un fine per educare le proprie emozioni ed i propri sentimenti.

Mission

Vogliamo essere il tuo **catalizzatore per il cambiamento**.

Vorremmo che ti affidassi a noi per far emergere le tue esigenze, la tua essenza, la tua vitalità.

L'ascolto per noi viene prima di tutto.

Non curiamo il corpo con ossessione, ma **ce ne prendiamo cura**.

Semplicemente.



CHI SONO

Fiducia

Eva è Insegnante di Yoga **riconosciuta a livello internazionale**, con 30 anni di pratica personale nello Yoga.

Ha **studiato con i migliori insegnanti di Yoga** come Sri K. Pattabi Jois, Saraswati Jois, Sharat Jois, Dona Holleman, Mark Whitwell, Eddie Stern, Peter Sanson, Rolf Naujokat, Dena Kingsber, John Scott, Kirsten Berg, Monju Jois, David Swenson, Peter Sanson, Mathew Sweene, Hamish Hendry, Lino Miele, Pettri Raisanen tra molti altri, in India, Sir Lanka, Tailandia, Bali, Australia, Nuova Zelanda, Europa, Regno Unito, Stati Uniti. Nel 2005 è stata certificata dallo stesso Sri K. Pattabi Jois, come Master nello stile Ashtanga Yoga.

È inoltre **certificata** negli Stili Sivananda Yoga (certificato nel 1996, Madrid), Centered Yoga (certificato nel 2015, Italia) e Heart of Yoga (certificato nel 2019, Nuova Zelanda) e attualmente studia Yin Yoga, Yoga Terapeutico, Yoga Nidra a Barcellona.

Dalla sua base a **Formentera**, viaggia in tutto il mondo organizzando corsi di formazione, ritiri, workshop, eventi e lezioni di gruppo di persona, private e online.

Fondatrice di **Formentera YogahOMe**, la sua scuola sull'Isola.



ACTIVITIES

Abbiamo selezionato per te i migliori nel loro settore per fornirti il massimo della qualità in ogni ambito.

Questa non è una vacanza.

È **un'esperienza** indimenticabile.



SHOOTING FOTOGRAFICO

GIORGIA GOBBIN



ESCURSIONE IN BARCA

LIVE CHARTER



MASSAGGIO AYURVEDA

OPZIONALE
OLGA YOGAPRAKRITI



& MORE



A volte vorremmo **mangiare sano, in modo equilibrato e completo**, ma non sappiamo come farlo oppure non abbiamo tempo.

COOKING CLASS

In questa **Cooking Class** ci divertiremo insieme, imparando a cucinare alcuni piatti **vegani** che non sempre tutti conoscono, in modo semplice, genuino e buono.

Ci faremo anche ispirare da **note asiatiche ed internazionali** .
Sarà una bella sorpresa e porterai con te le **ricette** e lo **shooting** della tua lezione di cucina!



ALIMENTAZIONE VEGETALE

La parola “**dieta**” non corrisponde al nostro modo di gustare i nostri pasti.

Quello che desideriamo donarti è **un nuovo approccio alimentare** in modo che tu possa poi **proseguire**, a casa tua, nella tua **quotidianità**, a mantenere delle sane abitudini e dei giusti accorgimenti.

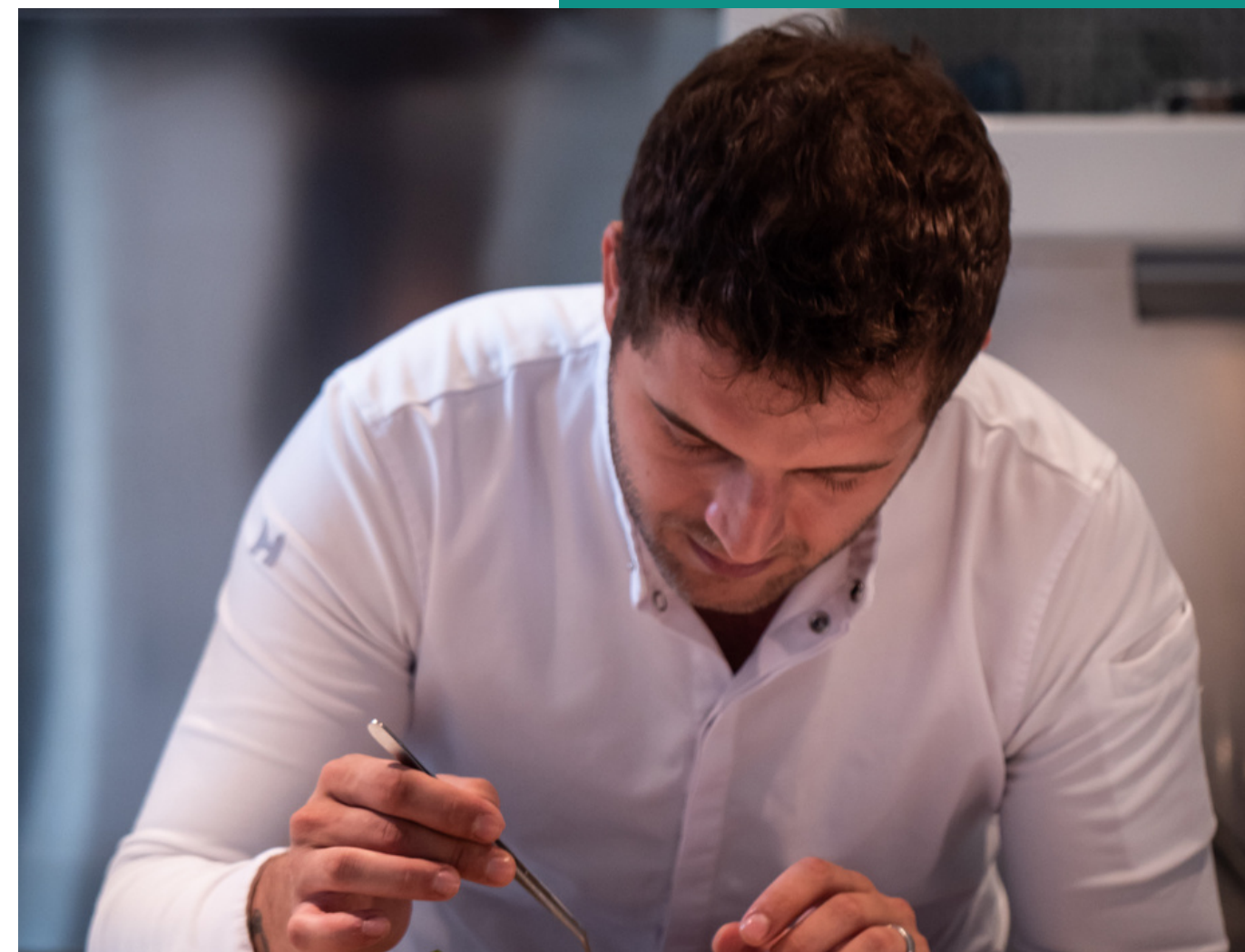
Un esperto chef preparerà il **nostro cibo con amore, cura e prodotti locali.**

CHEF FEDERICO ZINZI

chi sono

Federico Zinzi, oggi conosciuto come “**Chef Tato**”, il progetto da lui ideato, che porta la sua cucina direttamente a **casa dei clienti** per momenti di condivisione unica, che solo la tavola può regalare.

Eclettico, amante della **musica** e pieno di **motivazione**, Federico ama mettersi continuamente in gioco proponendo una **cucina creativa** che accontenta gli occhi e il palato. La cura per **l'estetica** è la base dei suoi piatti - lui stesso si considera un **artista folle** - e il suo modo di lavorare tra i fornelli è paragonabile a un pezzo **Jazz**: improvvisazione e passione scorrono nelle sue vene.





INCLUDED

- **ALLOGGIO:** 6 nights accomodation
- **COOKING CLASS** con Chef privato
- **5 YOGA** session con Eva Oller
- **10 MEDITATION** session
- **3 COACHING** session
- **SHOOTING** FOTOGRAFICO con Giorgia Gobbin
- **PIANO ALIMENTARE DETOX** di una nutrizionista
- 1 HEALTHY & COLORED **DINNER, LUNCH AND BREAKFAST**
- 5 HEALTHY & COLORED **BRUNCH**
- GITA AL MERCATINO E FARO DELLA **MOLA**
- SUNSET IN **BARCA A VELA** con Live Charter
- **THE, CAFFÈ, FRUTTA FRESCA, SNACKS** giornalieri
- **PICK UP** dal porto
- **TRANSFERT** per le gite, passeggiate, escursioni
- **SCONTI** per attività quali: Noleggio auto/moto, Padel, Massaggio Ayurveda.

~~Tot. 2880€~~

Per te, **questa settimana di rinascita spirituale, fisica e mentale**, questa settimana di nuove amicizie, di introspezione e di divertimento, questa settimana che cambierà la tua vita per sempre, ad un **prezzo incredibile**.

A PARTIRE DA:

Tot. 990€

Parte del nostro compito di esseri umani è far **sentire meglio le persone** e farle

sorridere

Questa è la nostra **missione**.

Questo è il nostro **perché**.

Questa è la nostra **magia**.

TESTIMONIAL

See what people are saying



PAOLO

Laura mi ha cambiato proprio il
modo di pensare.

Incontrarsi,
conoscersi, capire cosa c'è dietro.

È stato un insieme.

È stato un momento bello, di conoscenza, di
condivisione.



SARA

Laura è una persona speciale.

Con la sua grande delicatezza e generosità ti
accompagna in un viaggio interiore, dove
impari chi sei e chi vorresti essere.

Ti senti più **coraggioso**, più **determinato** nel
vivere la vita secondo i tuoi **valori** e motivato
nel raggiungere i tuoi **obiettivi.**

TESTIMONIAL

See what people are saying



NAZA

Laura ama ciò che fa e che vuole trasmettere a tutti l'amore per questo percorso di

condivisione e benessere.

Bella anche **l'energia** che si è creata con gli altri partecipanti!



STEFANO

Laura è una persona **fantastica**, senza pregiudizi, che vuole condividere con gli altri

la sua conoscenza acquisita in **anni di studio.**

Ho sentito pienamente e con grande gioia questa sua disposizione e ascoltato quello che vuole trasmettere.

La sua **empatia** è unica.

TESTIMONIAL

See what people are saying



VALERIA F

Credo che il caso non esiste ma che la challenge sia arrivata sulla mia strada per una ragione...perciò ancora grazie di cuore per quanto avete fatto per me. Siete fantastiche!



VERONICA B

Sono certa che approfondirò ed è un'abitudine che non perderò tanto facilmente Infine vi ho sentiti sempre presenti, pronti ad aiutarmi per qualsiasi difficoltà

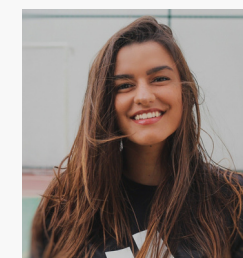
TESTIMONIAL

See what people are saying



LICIA B

In questi giorni ho visto veri e propri miglioramenti nel mio corpo e nelle mie prestazioni!



MADALINA D

Finalmente una visione completa di allenamento corpo mente!
La voce calma della ragazza nella meditazione è stata la ciliegina sulla torta!

Il paradiso in Terra è uno
stato
non è un luogo.

La vostra esperienza sarà **rivoluzionata** da come percepirete e
vivrete la vostra vita.

Liberati da false convinzioni e **lascia andare le ferite emotive**
che hanno chiuso il tuo cuore.

Il mondo che desideri può essere

Evo

Esiste. È reale.
È possibile.





CONTATTI

PHONE NUMBER

0041-76-455.19.12

EMAIL ADDRESS

info@ailivreal.com

WEBSITE

www.ailivreal.com