

# Giordania: Yoga e Acqua Yoga tra mare, deserto e storia

Da sabato 27 settembre a sabato 4 ottobre 2025.

Ho preparato questo viaggio pensando alle caratteristiche principali di questa terra unica e accogliente: se verrete con noi vivremo un'esperienza tra acque cristalline, paesaggi lunari e città antiche, posti ideali per praticare yoga guidati da **Federica Gazzano** che ci porterà attraverso paesaggi da favola, antiche civiltà e momenti di profondo benessere.

Esploriamo la vivace **Amman**, dove il passato e il presente si intrecciano tra la Cittadella romana e la vita della città, prima di partire per le acque cristalline del **Mar Rosso**.

Ad **Aqaba** ci lasciamo incantare dalla bellezza della **barriera corallina**, esplorando un mondo sottomarino pieno di colori e vita. Alterniamo momenti di scoperta a istanti di puro relax sulla spiaggia, praticando **yoga all'alba e al tramonto**, cullati dalla brezza marina e dal suono delle onde. Lontani dalla frenesia quotidiana dell'animata città. Cominciamo da qui per riconnetterci con la natura e con noi stessi, lasciandoci avvolgere dall'atmosfera tranquilla.

Ci spostiamo verso il cuore del **deserto del Wadi Rum**, luogo magico che sembra appartenere a un altro pianeta che ha ispirato esploratori e registi. Pratteremo **yoga nel silenzio del deserto**, vivendo un'esperienza di connessione profonda con l'ambiente circostante tra montagne di arenaria scolpite dal vento e distese di sabbia dai colori ambrati che al tramonto, quando il cielo si tinge di mille sfumature, diventano ancora più caldi. La notte saremo in un'immensità fatta dal rumore del vento, le ombre del primo quarto di luna e la luce di un cielo trapunto di stelle quarto di luna.



Proseguendo il nostro viaggio raggiungiamo **Petra**, l'antica capitale nabatea, una delle meraviglie del mondo. Attraversiamo il **Siq**, un canyon stretto e suggestivo, fino a trovarci di fronte al **Tesoro**, la monumentale facciata scavata nella roccia rosa che ci lascia senza fiato. Esploriamo la città perduta, scoprendo templi, tombe e antiche strade che raccontano la storia di una civiltà straordinaria. Qui, tra le rocce scolpite dal tempo, troviamo un altro spazio perfetto per il nostro **yoga al tramonto**, lasciando che l'energia del luogo ci avvolga.

L'ultima tappa del nostro viaggio ci porta sulle rive del **Mar Morto**, il punto più basso della Terra. Le sue acque ricche di minerali ci accoglieranno sostenendoci tra le calme onde rigenerando corpo e mente.

Dopo giorni di avventura e scoperta, ci prendiamo un momento di puro relax prima di salutare la Giordania e portare con noi i ricordi di un viaggio che ci ha arricchiti profondamente. Attraverso ogni tappa, lo **yoga** ci accompagna come un filo conduttore, aiutandoci a vivere ogni esperienza con maggiore consapevolezza. Questo viaggio non è solo un'esplorazione della Giordania, ma anche un'opportunità per ritrovare equilibrio, connessione e armonia in luoghi di straordinaria bellezza.

### **Schema del viaggio**

**1° giorno, Italia > Amman:** transfer e notte ad Amman.

**2° giorno, Amman - Aqaba:** yoga e mare. Notte ad Aqaba.

**3° e 4° giorno, Aqaba:** yoga e mare. Notte ad Aqaba

**5° giorno, Aqaba - Wadi Run:** deserto e tramonto. Notte nel deserto

**6° giorno, Wadi Rum - Petra: alba nel deserto e Petra.** Notte a Petra

**7 giorno, Petra.** Notte a Petra

**8° giorno, Petra - Mar Morto - Amman > Italia** Transfer in aeroporto e volo di ritorno

### **Effemeridi e fase lunare**

Il sole sorge verso le sei e trenta e tramonta poco prima delle otto.

La luna sarà al primo quarto il 30 settembre, anche se non sarà buoi completo avremo un cielo profondo e un'infinita trapunta di stelle.

### **Temperature medie**

A fine settembre, inizio ottobre, le minime non scendono sotto i 16 gradi e le massime generalmente non salgono sopra il 29, il clima è secco e, anche se il caldo, piacevole.



## Chi è l'insegnante

Un Viaggio nello Yoga, dentro e fuori da noi stessi.

Per me, lo yoga è molto più di una semplice pratica fisica: è un viaggio dentro di sé, un'opportunità per rallentare, ascoltarsi e ritrovare equilibrio.

Ogni volta che insegno, il mio intento è creare uno spazio in cui ognuno possa sentirsi accolto, senza pressioni né aspettative, semplicemente presente nel momento.

Durante questo viaggio, guiderò le pratiche adattandole all'energia del gruppo e all'ambiente che ci circonda, la temperatura è adeguata anche per praticare **Acqua Yoga**. Inizieremo le giornate con movimenti fluidi e respirazione consapevole per risvegliare il corpo e la mente, il mare accoglierà le nostre pratiche di **Acqua Yoga** mentre la sera ci dedicheremo a pratiche più rilassanti, per sciogliere tensioni e immergerci completamente nell'esperienza del viaggio.

Che tu sia alle prime armi o un praticante esperto, il mio obiettivo è accompagnarti in un percorso che ti permetta di riconnetterti con il tuo respiro, con il tuo corpo e con la bellezza del momento presente. Ti invito a lasciarti guidare, senza aspettative, ma con curiosità e apertura, per trasformare questo viaggio in un'esperienza profonda e rigenerante.

Svolgeremo le pratiche in questo viaggio all'aperto.

Se vuoi venire a trovarmi a Rivoli o visitare il mio sito [clicka qui](#).

Vi aspetto!

*Federica Gazzano*



## Chi può partecipare al viaggio

Sarà un viaggio comodo, fatto in relax, possono partecipare tutti, neofiti, esperti e chi non ha mai praticato yoga perché il programma della giornata non è influenzato dalle lezioni ma chi non ha mai praticato può cogliere l'occasione per meditare, respirare e magari fare la prima lezione. Le pratiche verranno svolte all'aperto.

## Documenti

Per la Giordania è obbligatorio avere il passaporto validità residua di almeno 6 mesi.

## Yoga

**La Compagnia del Relax** ha un accordo con [ReYoga](#) per i tappetini e gli accessori: i partecipanti al viaggio hanno uno sconto particolare.

## Barriera corallina e immersioni

Ad **Aqaba** saremo ospiti in un hotel con il centro sub ben attrezzato e autorizzato a rilasciare i **brevetto P.A.D.I.** da chi è interessato deve necessariamente prenotare le lezioni e le immersioni con largo anticipo. La barriera corallina è a poche bracciate dalla spiaggia, anche sotto il pelo dell'acqua faremo interessanti incontri anche solo con la maschera e il boccaglio forniti dall'hotel.

## Mongolfiera

Chi desidera può provare l'emozione di un volo in mongolfiera all'alba tra le rocce modellate dal vento. Per volare con i piloti più bravi ed esperti dobbiamo prenotare il prima possibile. La quota per il volo varia da 180 a 260€ circa.

## Estensioni

Se avete qualche giorno in più non è difficile trovare cose da fare ed estendere la vacanza, magari partendo prima o rientrando dopo, facendo qualche giorno al mare o salendo da Amman verso nord per visitare Gerasa e arrivando fino a Um Qais.

## Il piano voli

Da sabato 27 settembre a sabato 4 ottobre 2025 vi segnalo i seguenti voli diretti con WizzAir da Milano e da Roma. Oggi, 2 aprile 2025, questi voli costano circa 120€.

**Da Milano:** Milano MXP 13:55 > Amman AMM 19:05

Amman AMM 19:40 > Milano MXP 23:10

**Da Roma:** Roma FCO 16:35 > Amman AMM 21:15

Amman AMM 21:50 > Roma FCO 00:55 +1 giorno

Da molte altre città ci sono voli diretti con Royal Jordan, ITA Airways, Malta Air.

Con RyanAir dobbiamo anticipare la partenza a venerdì e tornare la domenica ma non sarà alcun problema adattare il programma per restare occupati un giorno in più.



## **Gli Alloggi**

Ad Amman 1 notte da [Saray Hotel](#);

Ad Aqaba, 3 notti da [Red Sea Dive Center & Hotel](#);

Nel Wadi Rum, 1 notte da [Rum Oasis Luxury Camp](#);

A Petra, 2 notti da [Petra Icon Hotel](#).

Gli hotel indicati possono essere sostituiti da altri simili.

## **Cosa è compreso nella quota:**

- assistenza per l'acquisto dei biglietti che possiamo emettere su richiesta;
- assistenza per l'acquisto dell'assicurazione sanitaria di viaggio che ritengo obbligatoria;
- assistenza in italiano e arabo per tutto il viaggio 24 ore al giorno;
- il visto di ingresso e l'assistenza in aeroporto;
- transfer da e per l'aeroporto;
- trasporto privato con un mezzo adeguato al gruppo e del terreno da percorrere;
- guida ufficiale in italiano salvo il giorno dell'arrivo e i giorni al mare ad Aqaba;
- alloggio in camera doppia o tripla con bagno privato;
- campo tendato nel deserto, tende con bagno;
- ottime colazioni;
- cene tradizionali in hotel;
- due lezioni di yoga al giorno;
- 2 giri in 4x4 nel deserto, al tramonto e all'alba;
- guida ufficiale per la visita ai siti ad Amman, nel deserto e a Petra
- ingresso in una spiaggia attrezzata con SPA sul Mar Morto.

Non è richiesta nessuna tessera di iscrizione o quota per la gestione della pratica.



### **Cosa non è compreso nella quota:**

- i biglietti aerei che posso emettere su richiesta;
- l'assicurazione sanitaria di viaggio che posso emettere su richiesta e che ritengo obbligatoria, 35€ circa, se l'avete già è valida la vostra;
- i pranzi e le bevande;
- il Brevetto P.A.D.I. per le immersioni, facoltativo;
- tutte le attività non previste come ad esempio il volo in mongolfiera, immersioni, giro con il cammello;
- tutto quanto non espressamente indicato nel paragrafo: 'Cosa è compreso nella quota'.

### **La quota**

La quota per persona con minimo 10 partecipanti è 1.480€.

Supplemento camera singola 280€.

Se il gruppo è più piccolo la quota verrà adeguata in base al numero di partecipanti.

Puoi condividere l'evento legato al viaggio su [Facebook clickando qui](#).

Non esitate a scrivermi per ogni informazione.

Ci vediamo nel deserto :)

**Enrico Radrizzani**



### **Federica Gazzano**

Via Melano, 6

10098 Rivoli - Torino - Italy

Telefono: +39 349 060 99 12

[info@federicagazzano.it](mailto:info@federicagazzano.it)

[www.federicagazzano.it](http://www.federicagazzano.it)

Skype: federica.gazzano



Scannerizza il QR per memorizzare i contatti.

Telefono: [+39 335 659 72 86](tel:+393356597286)

Sito: [www.LaCompagniaDelRelax.net](http://www.LaCompagniaDelRelax.net)

E-mail: [enrico@LaCompagniaDelRelax.net](mailto:enrico@LaCompagniaDelRelax.net)

Seguici su Instagram:

[www.instagram.com/LaCompagniaDelRelax](https://www.instagram.com/LaCompagniaDelRelax)

e su Facebook

[www.facebook.com/LaCompagniaDelRelax01](https://www.facebook.com/LaCompagniaDelRelax01)