

26 - 30 agosto 2026

ISLAND RESET

Pilates & Wellness Retreat

Dugi Otok & Zadar, Croazia

Quattro giorni per rallentare, respirare il mare e ritrovare il proprio equilibrio attraverso il movimento, la natura e il benessere.



ISLAND RESET

• Disconnect to reconnect.

- Immagina di svegliarti con il suono del mare, praticare Pilates all'aperto immersa nella quiete dell'isola, esplorare baie nascoste in kayak e concludere la giornata osservando il tramonto sul mare.

Island Reset nasce dal desiderio di creare uno spazio lontano dalla frenesia quotidiana, dove movimento, natura e connessione possano convivere in armonia. Per tre giorni vivremo il ritmo autentico di Dugi Otok, una delle isole più selvagge della Croazia, alternando attività rigeneranti, momenti di scoperta e tempo dedicato esclusivamente a noi stessi.

✧
Un'esperienza pensata per chi desidera ritrovare energia, equilibrio e benessere in un contesto naturale straordinario.





Location

DUGI OTOK

Lontana dal turismo di massa, Dugi Otok conserva ancora un'anima autentica fatta di scogliere spettacolari, acque turchesi, pinete profumate e piccoli villaggi affacciati sul mare.

Qui la natura detta il ritmo delle giornate.

Tra spiagge incontaminate, sentieri panoramici e tramonti mozzafiato, ogni esperienza diventa un'occasione per rallentare e riconnettersi con sé stessi.

Durante il retreat soggiorneremo tra Zara e Dugi Otok, vivendo il meglio di entrambe le realtà: il fascino mediterraneo della costa dalmata e la bellezza selvaggia dell'isola.



COSA TI ASPETTA

un programma pesato per il benessere

- Sessioni quotidiane di Pilates e Barre
- Escursione in kayak e SUP alla scoperta delle grotte marine
- Giornata in barca a vela nel Parco Naturale di Telascica
- Trekking panoramici e tramonti sul mare
- Esperienze di rilassamento
- Workshop di fermentazione Kombucha
- Cucina healthy e wholefood preparata con ingredienti locali
- Tempo per sé, mare cristallino e natura incontaminata e selvaggia.



Alloggio

dove soggiornaremo

Il retreat prevede l'uso esclusivo del B&B Amarcord (nella baia di Sakarun, a nord dell'isola) in sistemazioni condivise fronte spiaggia pensate per favorire comfort, convivialità e relax.

Spazi luminosi, ambienti accoglienti e una posizione ideale per vivere il mare e le attività previste dal programma. Un luogo dove sentirsi a casa e dedicarsi completamente al proprio benessere.

L'ultima notte è prevista in una villa selezionata a Zara, per abbandonare gradualmente l'atmosfera selvaggia dell'isola e raggiungere in comodità l'aeroporto per la partenza.



www.amarcordcroatia.com



[@amarcord_croatia](https://www.instagram.com/amarcord_croatia)

Alloggio

dove soggiornaremo

Piano Terra

- Camera matrimoniale - Sea view
 - Camera matrimoniale + letto singolo - Sea view
- 3 bagni in condivisione

Piano superiore

- Quadrupla con letti privacy a baldacchino
 - Camera matrimoniale - Wood view
 - Camera con letto a castello - Sea view
- 2 bagni in condivisione

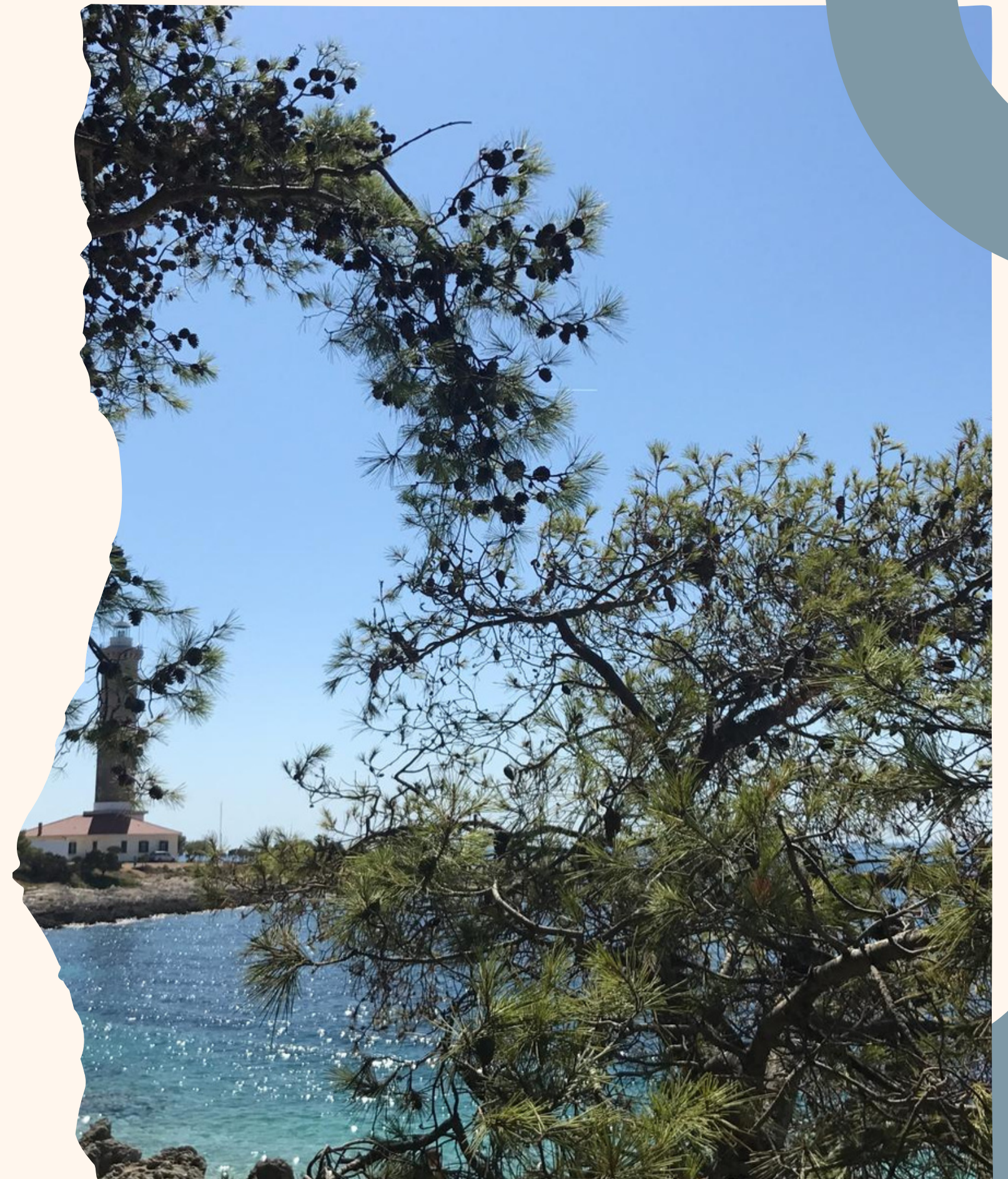


Chi può partecipare

Island Reset è per te se...

- ✓ Hai bisogno di staccare dalla routine e ricaricare le energie
- ✓ Ami il movimento, il benessere e la natura
- ✓ Vuoi praticare in un contesto naturale unico
- ✓ Cerchi una vacanza attiva ma rilassante
- ✓ Ti piace condividere esperienze autentiche con persone affini
- ✓ Vuoi prenderti del tempo per te stessa

Non è necessario essere esperte di Pilates o Barre: il retreat è aperto a diversi livelli di pratica.



Fees

quota di partecipazione

Da € 1.000 a € 1.150

La quota varia in base alla sistemazione scelta.

Modalità di pagamento:

50% alla conferma dell'iscrizione

Saldo entro 30 giorni dalla partenza

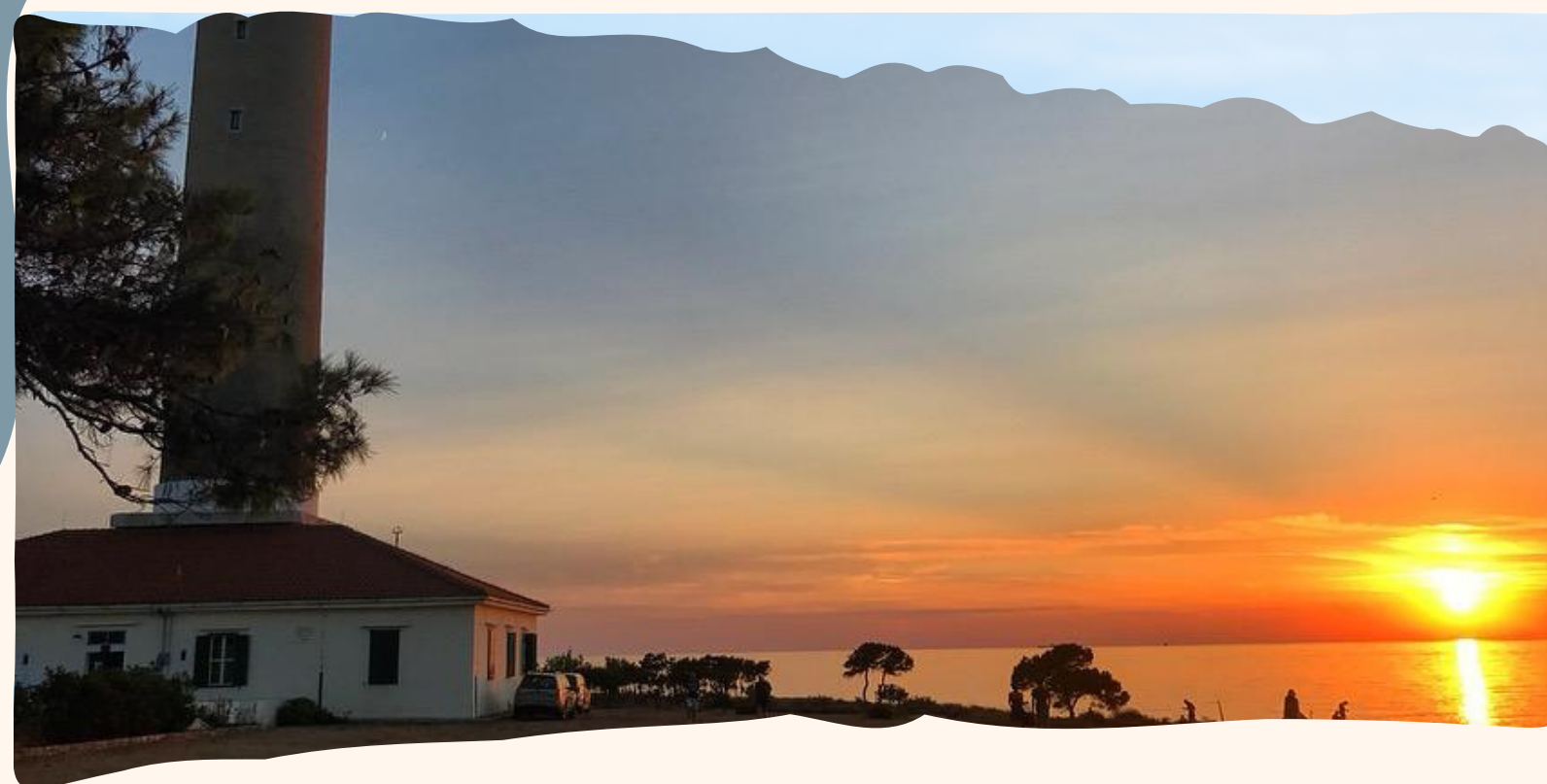
cosa comprende:

- ✓ Sistemazione condivisa
- ✓ Pernottamento in villa a Zara
- ✓ Sessioni quotidiane di Pilates e Barre
- ✓ Escursione in kayak e SUP
- ✓ Giornata in barca a vela
- ✓ Tutte le attività previste dal programma
- ✓ Workshop di fermentazione Kombucha
- ✓ Colazioni e pasti selezionati inclusi
- ✓ Trasferimenti interni previsti dal retreat
- ✓ Assistenza organizzativa durante l'intero soggiorno

Non include

- ✗ Volo da e per Zara
- ✗ Assicurazione viaggio
- ✗ Spese personali





Book Your Spot

Per garantire un'esperienza autentica e personalizzata, il numero di partecipanti sarà volutamente ristretto.

Prenditi una pausa per te. Riserva ora la tua esperienza.



 + 39 329 7746 743

 @pannnanas

 barreandb@gmail.com