

## Sardinien, en tidsresa i historia och en oförglömlig upplevelse!

Yogaville Sardegna, en gård i Alta Gallura Sardinien, erbjuder yogalärare, träningsinstruktörer och gäster en plats för rörelseglädje och återhämtning för både kropp och själ.

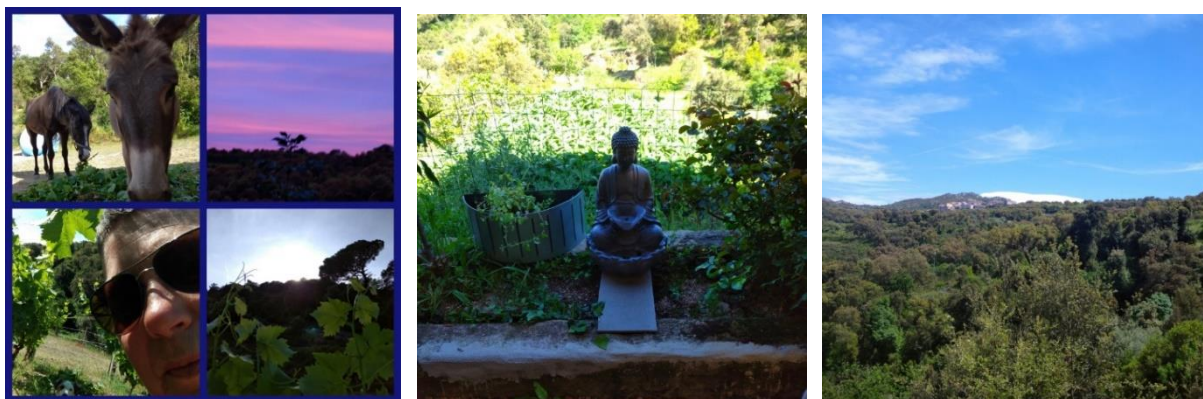
Vi står för platsen som är Sardinien, en ö i Medelhavet och en autonom region tillhörande Italien.

Du för gästerna, ditt kunnande och din specialitet och glädje över att vara här.

Gården är belägen i Alta Gallura, området i nordöstra Sardinien med Olbia och Sassari som stora städer. I Olbia finns flygplats och hamn.

Bergskedjan Monte Limbara sträcker ut sin kropp här och ger oss många fina promenader i närmiljö.

Från Olbia i öst till Sassari nordväst finner du alla vackra stränder, stora som små. Bl a den s k Smaragdkusten med Porto Cervo som känt landmärke.



### *Vad gör man hos oss?*

Vandrar, klättrar, fystränar/yogar eller bara relaxar vid poolen eller i naturen. Du tar en paus från vardagslivet och får en chans till reflektion och återhämtning.

### *Lite praktiskt hos oss!*

Från landsvägen slingrar sig vägen ner mot gården. Du går enklast till fots men med fyrhjulsdrift på fordon kan du också ta dig till oss.

Gården har ett ute kök, dusch under bar himmel och utedass. I Magasinet alt Lilla gröna huset kan gäster få massage, fot kur eller SPA-behandling.

När du är här med dina gäster bjuds ni på lättare förtäring så som frukt & grönt samt dryck och lokala delikatesser.

Vi har inte plats för övernattande gäster så vi rekommenderar att du bor på B&B i Calangianus, Luras eller Tempio Pausania. Vi hjälper gärna till med kontakterna och

kanske också bokningen.

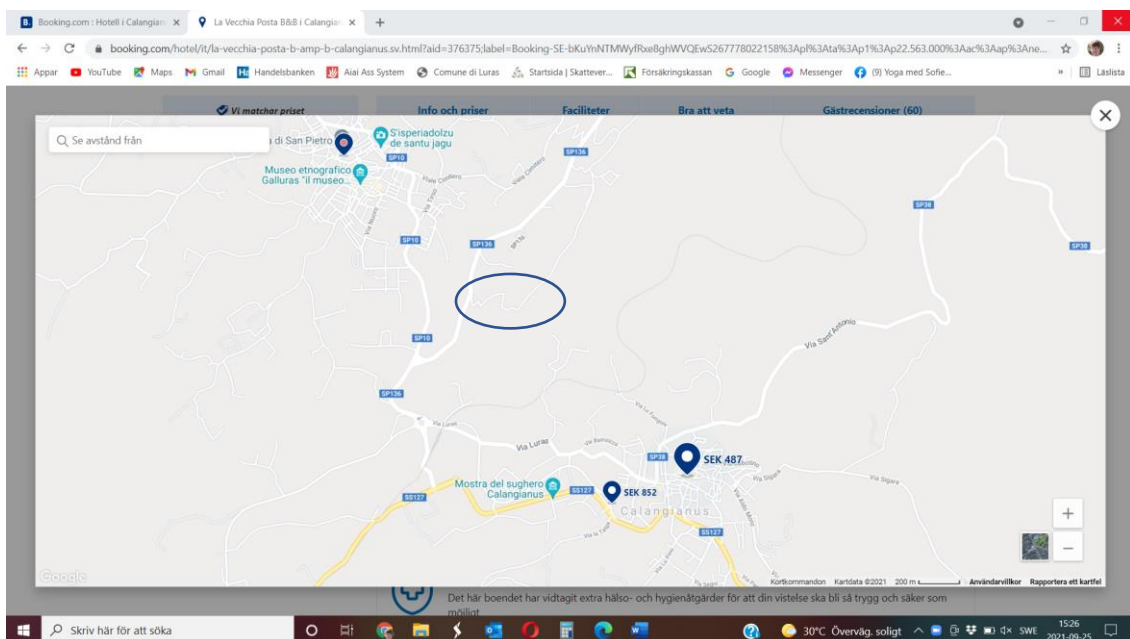
I Calangianus rekommenderar vi varmt B&B La Vecchia Posta, upp till 8 personer. Eller Le Gemelle i Luras för 14 pers. Det finns såklart även boenden för fler personer men det är ett medvetet val att begränsa antalet personer som umgås.

När du bor i Luras eller Calangianus vandrar ner till oss och får på så sätt uppleva naturen reellt. Se kartbilden. Avstånden är korta men eftersom vi bor i bergen blir promenaden en utmaning som är skön för kroppen.

Transfer till och från flyg och färja samt till bergen och havet ombesörjer gärna vi om du inte hyr egen bil.

Från gården finns promenadvägar, i princip bilfria, på upp till milen både kuperad mark och mer plan mark.

Gården lämpar sig för grupper upp till runt 12 gäster.



(Inringat Yogaville, Luras övre vänstra hörnet och Calangianus nedanför oss)

## *Vilka är vi?*

Vi som driver gården är Ann Sofie, yogalärare/massör/SPA-terapeut, ägare av spaOsant Sverige AB och tidigare Knivsta Yogastudion.

Simone, italienare från Milano men svensk i 20 år och jobbat som horseman och chaufför och nu också matinspiratör samt vår tolk. En riktig livsnjutare kan man använda som beskrivning.

Mer om oss finns också på hemsidan [spaosant.se](http://spaosant.se).

Vi köpte gården 2020 och flyttade in samma höst och har sedan dess renoverat och utvecklat gården med tanke om att återvinna material, ta tillvara vad som finns i naturen och samtidigt leva ett semesterliv varje dag.

Vår största inspirationskälla är Lagen om attraktion- tankens kraft-The Secret.

### *Hur beskriver man gården?*

Den är svår att beskriva med ord för du behöver verkligen känna den för att ge dina ord till gården. Men vi gör ett försök.

Den är en sk Campagna ett ställe på landet, stor som liten, för odling och djur. Oftast bor man i byn eller staden och tillbringar kvällar, helger och ledig tid i sin Campagna.

Man hel steker sin griskulting kallat porceddu (sardiska för spädgris) och äter den med pane carasau (tunt bröd lätt saltat ofta med olivolja) och dricker sitt vin Vermentino (vitt) eller Nebbiolo (rött).

Vår Campagna har egen vattenbrunn och källa.

I Campagna odlar vi grönsaker, har olivträd och vigna, som rader av vindruvsstockar kallas. Vi både överlever på och njuter av livet på landet.

Men vi bor också i vår Campagna och har bara sällskapsdjur som tre små hundar, en katt, en häst Anglo Arabo Sardo, och en fantastisk egensinnig, men snäll, åsna. Hon är en skyddad ras av Sardiskt ursprung med sitt fina Sant Andrea kors på ryggen och ner mot manken.

Vi har också döpt vår Campagna till Yogaville med tillägget Sardegna eftersom vi ju bor på Sardinien.

**Yogaville Sardegna är vår dröm om att få leva i ett varmare klimat än Norden.**

Yogaville består av 1,1 hektar kuperad mark i dalgången mellan byarna Luras och Calangianus.

Gården består av många terrasser för djur, odlingar, rörelse eller relax.

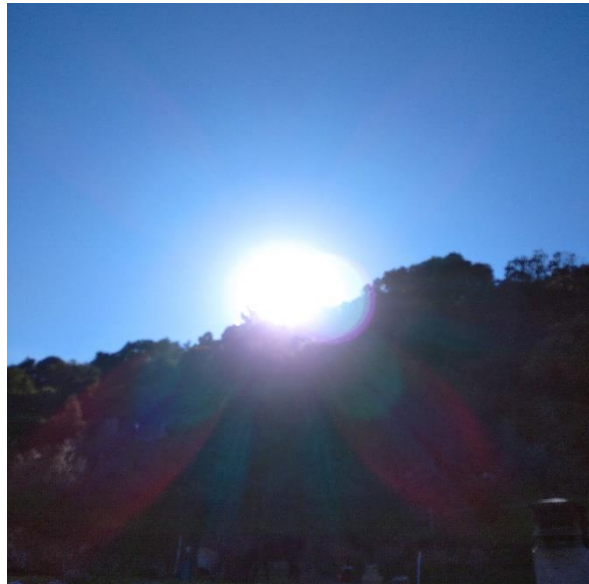
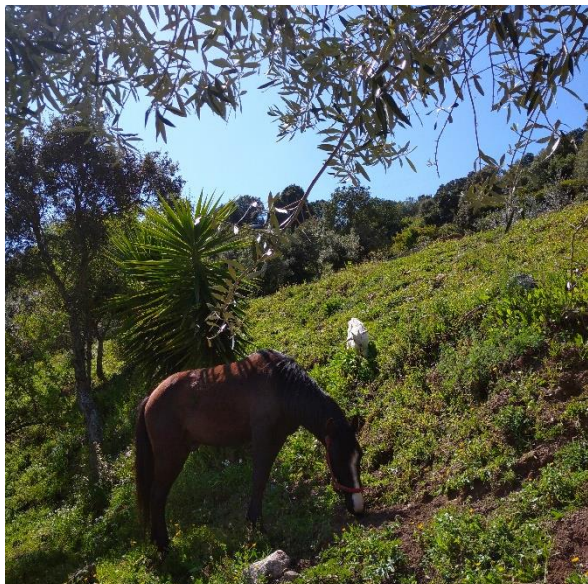
På den övre terrassen finner du poolen och plats för yoga/träning och du kan härifrån promenera både via trappan som vägen eller klättra, lite mer off road upp och ner för alla terrasser.

Vi blev betagna av vyn, grönskan, lugnet men samtidigt djurens närvaro och läten när vi första gången satte våra fötter här.

Utmaningen i naturen är vad vi gillar. Du behöver inte gå många varv för att få till en bra puls och det är bara att hitta ditt sätt att röra dig på.

Eller så vill du strosa lugnt och ta hela dagen till att njuta, relaxa och utforska naturen.

*Varmt välkommen till Smaragdkusten och till  
en oförglömlig upplevelse hos oss!*



Kontaktuppgifter:

Ann Sofie & Simone Fulici

073-998 98 02

[info@spasant.se](mailto:info@spasant.se)

#yogavillesardegna

[www.spasant.se](http://www.spasant.se)