

## San Blas a bordo di Obiwan.

Relax, yoga e meditazione a bordo di una barca di 40" ( 12mt) confortevole, sicura e ben attrezzata.

Gli accoglienti interni in ciliegio, l'attrezzatura velica continuamente rinnovata e curata, un tender comodo e veloce, renderanno la vostra permanenza a bordo indimenticabile. La barca, veloce e marina, consente entusiasmanti navigazioni a vela; in caso di mancanza di vento interviene l'affidabile motore volvo penta da 40 HP.

I pannelli solari e il generatore eolico consentono una notevole autonomia energetica, rendendo superfluo l'uso del motore o di rumorosi generatori per la ricarica delle batterie.

Per un maggior comfort abbiamo previsto di ospitare a bordo non più di 4 persone, in comode cabine doppie.

Il bagno di bordo è semplice e comodo, la cucina, funzionale e completamente attrezzata, comprende un ampio frigo.

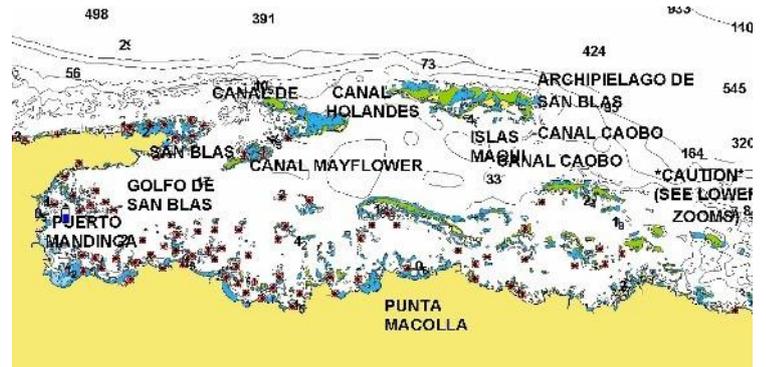
La sicurezza è la nostra priorità e la barca, oltre ad avere tutte le dotazioni previste, è inaffondabile di progetto (vedi cantieri Etap).

E' dotata di telefono satellitare, TV, internet WiFi, Epirb, MOB, AIS, dissalatore, generatore eolico e pannelli solari.

A bordo troverete l'attrezzatura per la pratica dello yoga in acqua e in amaca, materassini, maschere.



# SETTIMANE ALLE SAN BLAS



Navigheremo tra le isole San Blas o Kuna Yala cioè "territorio dei Kuna". Kuna Yala e' una regione dello stato di Panama a statuto speciale dove vivono gli indios Kuna, una delle poche etnie indios rimaste quasi intatte.

L'arcipelago e' costituito da isole coralline alcune delle quali sono popolate con villaggi di capanne, altre sono praticamente disabitate con solo poche famiglie che curano la raccolta del cocco.

A bordo potrete gustare le ottime specialità culinarie che skipper e hostess prepareranno giornalmente, a voi non resterà che rilassarvi e godervi la navigazione.

Visiteremo minimo 5 delle isole, tra cui Cayos Chichime, Cayos Limon, Salardup, Morbedup, Coco Bandera e la capitale Nargana.

Inoltre vedremo le piscine di Bbq Island e Carti.



## Prezzi e condizioni:

**Euro 140/giorno/persona**

**Euro 700/giorno barca completam(max 5 persone)**

### I prezzi comprendono:

La cambusa ed i pasti, che saranno preparati con particolare cura ed attenzione alla qualità dei cibi.  
Le lenzuola, la pulizia della barca, l'uso del tender, equipaggiamento da snorkeling.  
Lo skipper e insegnante di yoga e meditazione e la hostess.

### I prezzi non comprendono:

Le spese portuali, carburante, bevande superalcoliche, visti e tasse, viaggi e trasferimenti per raggiungere la barca.

I prezzi per le San Blas sono indicati al giorno perché siamo flessibili sulle date di imbarco e sbarco e sul numero di giorni a bordo.

Gli itinerari saranno scelti in base alle preferenze dell'equipaggio e in funzione delle condizioni meteo. Lo Skipper si riserva comunque di indicare gli itinerari in funzione della sicurezza e della fattibilità.

### Prenotazione:

50% alla prenotazione, saldo 15 gg prima dell'imbarco

### Cosa portare:

Costumi, pantaloni lunghi e maglia per la sera, 2 paia di scarpe, di cui un paio solo per la barca, no gomma nera, ceratina leggera, asciugamani da spiaggia e da bagno, **NO trolley rigidi ma una borsa morbida**

### Come arrivare:

**Dall'Italia a Panama City** con **KLM** e **IBERIA** che volano direttamente dall' Europa oppure **Delta** con scalo negli Stati Uniti.

### Raggiungere Kuna Yala e la barca da Panama City:

#### - via terra con fuoristrada:

costo 30 US (andata) + 20 U\$ di entrata al territorio dei Kuna + 20 U\$ Doll. di lancia per raggiungere la barca in circa 3 ore di viaggio, prenoto io la macchina che vi raccoglie in albergo con due possibili orari: 5 del mattino oppure intorno alle 12.

**A Panama City dovrete passarci una notte**, posso consigliarvi tre Hotel che conosco e che potete contattare via e-mail, che sono: **Hotel San Remo**

Calle 31 entre Ave Peru y Cuba. E-mail: sanremo@cwpanama.net - tel 00507 2270958 fax 00507 2276398.

#### **Hotel Dos Mares**

Ave Peru y calle 30. - E-mail: dosmares@cwpanama.net - tel 00507 2276149

**Hotel Magnolia Inn** nel centro storico di Panama prenotabile via internet dal sito magnoliapanama.com. il quale fa anche da ostello.

Questi Hotel sono di media categoria e costano circa **80 U\$** a notte.

## IL COMANDANTE



Giovanni Viviani è insegnante di yoga e meditazione da 40 anni.

Operatore shaitsu e insegnante certificato FIY, organizza corsi e seminari di yoga e meditazione.

Esperto velista e entusiasta della navigazione a vela ha accumulato miglia su miglia in tutto il mediterraneo, o, ca del Messico.

A bordo di Obiwan ha trovato il modo di unire le due grandi passioni della sua vita in un insieme armonico.

Gli ospiti potranno sperimentare l'apprendimento della vela e della navigazione con un approccio yogico.

Si imparerà così un nuovo modo di stare in barca, in cui le manovre e la regolazione delle vele saranno gli strumenti che educano il corpo ad una corretta postura, evitando sollecitazioni e sforzi inutili alla colonna vertebrale.

I continui movimenti della barca aiutano a trovare il proprio equilibrio fisico, la guida dell'insegnante ad indirizzare la mente verso un atteggiamento meditativo aiuta a sviluppare il proprio equilibrio personale.

## IL SECONDO



Raffaella Marozzini ha iniziato ad andare in barca a vela giovanissima, con la celebre scuola dei Glenans, di cui è diventata presto istruttrice.

Negli anni ha maturato esperienza di navigazione in tutto il Mediterraneo, con una traversata atlantica e ai Caraibi, dedicandosi alla vela per periodi sempre più lunghi.

Mediatore marittimo, si è occupata di noleggio e vacanze in barca a vela per più di quindici anni.

Poi la decisione di fare della navigazione e della vela la propria vita

