



da domenica 1 a sabato 7 settembre 2013

Intensivo di Iyengar Yoga

"IYENGAR® Yoga: Asana e Pranayama per la Coscienza di Sé"

insegnante: M. Paola Grilli

l'intensivo è rivolto a:

allievi di livello intermedio e avanzato, e per insegnanti che desiderano prepararsi per il certificato Junior Intermediate 1.

luogo:

"Molino Pincion" a Dolcedo (Imperia).

Il molino – situato sulla collina che sovrasta Imperia, a 80 m sul livello del mare – ha circa 300 anni, e dista 600 m dal paese di Dolcedo. Il molino è nelle immediate vicinanze di un torrente ed è completamente immerso nel verde: non è raggiungibile con l'auto, che occorre lasciare in paese. I bagagli possono essere gentilmente trasferiti da Anat e Janusz, i gestori del molino.

La struttura consiste in due case, una vicino all'altra, con più appartamenti in ognuna. Le camere sono distribuite nei vari appartamenti.

come arrivare:

treno

fino a Imperia Porto Maurizio, bus per Dolcedo

autostrada Torino-Savona

da Savona prendere la Savona-Ventimiglia, direzione Ventimiglia uscita Imperia ovest, e seguire indicazioni per Dolcedo; avvisare dell'arrivo una volta arrivati a Dolcedo (al momento della prenotazione saranno dati i recapiti telefonici da contattare)

orario:

arrivo previsto domenica 1 settembre prima di cena

da lunedì 2 a venerdì 6:	7.00-8.00: pranayama	(8.00-9.00 colazione leggera)
	9.00-12.00: asana	(12.30 pranzo)
	16.30-18.30: asana	(19.30 cena)
sabato 7 settembre:	7.00-8.00: pranayama	(8.00-9.00 colazione leggera)
	9.00-12.00: asana	(12.30 pranzo)

costo complessivo del corso:

680 Euro (studenti: 650 Euro)

La quota comprende:

- l'intensivo
- il pernottamento in camera doppia in appartamento (un bagno ogni 4 camere); è necessario portarsi lenzuola e asciugamani;
- colazione, pranzo e cena.

Nel caso si rendesse necessario accendere il riscaldamento, occorre considerare una maggiorazione di 5 euro al giorno per appartamento.

La cucina è vegetariana, realizzata da esperti nel settore.

per iscriversi al corso e per prenotare la residenza è indispensabile versare, entro il 30 aprile 2013, una caparra di €100, che verrà restituita solo in caso di annullamento dell'intensivo per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti. Per ulteriori informazioni telefonare allo 011/6698099 o inviare una e-mail a info@studioyoga.it;

www.studioyoga.it