



## Studio Iyengar® Yoga

da domenica 9 agosto a sabato 15 agosto 2020

### Seminario estivo di Iyengar® Yoga

## "Iyengar® Yoga: dal Corpo alla Coscienza di Sé"

**insegnante:** M. Paola Grilli

**l'intensivo è rivolto a:**

insegnanti, allievi di livello intermedio e avanzato

**sede:**

Casa Felicina del Centro d'Ompio - Via Pratolungo, 47, 28028 Pratolungo (NO)

Questa antica fattoria è circondata da boschi, grandi prati ed alberi da frutta ed ha una splendida vista sul lago d'Orta.

Casa Felicina è composta da: 2 stanze a 3 letti, 4 stanze a 4 letti, servizi igienici in comune; sala da pranzo e soggiorno, cucina, sala per i seminari con 95 m.q. di pavimento in legno, pergola e giardino.

(per ulteriori informazioni: <https://www.ompio.org/it/seminari/alloggi>).

**orari:**

*domenica 9 agosto:* arrivo previsto in tempo utile per la cena delle 19,30

*da lunedì 10 agosto a venerdì 14 agosto:* 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi)

7.00-12.00: asana e pranayama

12.30 pranzo

16.00-19.00: asana

19.30 cena

*sabato 15 agosto:* 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi)

7.00-12.00: asana e pranayama

12.30 pranzo e saluti

**costo complessivo del corso:**

780 Euro (studenti: 750 Euro)

La quota comprende:

- l'intensivo (350 Euro)
- il pernottamento in camera doppia o tripla; (210 euro); asciugamani e lenzuola sono forniti dalla struttura;
- colazione, pranzo e cena (210 euro)
- **Tessera UPM per l'anno 2020 (10 euro)**

**come arrivare:**

*In auto:* autostrada A26 (Milano-Laghi), uscita Arona; seguire le indicazioni per Borgomanero e poi Lago d'Orta. Proseguire in direzione lago d'Orta sino a Pettenasco.

Da Pettenasco al Centro svoltare presso la chiesa e la stazione di servizio e salire verso Pratolungo (cartello Centro d' Ompio). Proseguire per ca. 2 km quindi svoltare a sinistra subito dopo il campeggio Royal (segnalazione Centro d'Ompio). Seguire questa via tortuosa per ca. 1 km per poi giungere al Centro d'Ompio.(per informazioni più dettagliate: <https://www.ompio.org/it/contatto>).

*In treno:* dalla stazione ferroviaria di Novara, prendere il treno direzione Domodossola e scendere a Pettenasco (eventuale servizio navetta per raggiungere il Centro d'Ompio)

**Cibo:** la cucina è macrobiotica/vegetariana/vegana. I pasti sono preparati in sede da due cuochi dal Ristorante Una Gemma dell' UPM di Chieri (TO) Strada Andezeno 39, 10023, Chieri. Tel: 011 942 7337

**I cuochi sono in grado di gestire variazioni del menù rispetto a eventuali intolleranze alimentari.**

**per iscriversi al corso e per prenotare la residenza** è indispensabile versare, **entro il 15 luglio 2020**, 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](mailto:info@studioyoga.it); [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)