



STUDIO IYENGAR® YOGA A.P.S.

## **Seminario estivo di Iyengar® Yoga** **“Iyengar® Yoga: dal Corpo alla Coscienza di Sé”**

da domenica 15 agosto a sabato 21 agosto 2021

**Insegnante:** M. Paola Grilli

**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>).

**L'intensivo è rivolto a:**

allievi di livello intermedio (richiesta la pratica di Sirsasana e Sarvangasana)

**Orari:**

domenica 15 agosto:	arrivo previsto in tempo utile per la cena delle 19,30
da lunedì 16 agosto a venerdì 20 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 21 agosto:	6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi)
	7.00-12.00: asana e pranayama
	12.30 pranzo e saluti

**Costo complessivo del seminario** (compreso vitto e alloggio):

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 2021 (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 del 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 16 luglio 2021, 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)