



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:

chiunque voglia conoscere e/o approfondire la pratica dell'Iyengar Yoga. Una disciplina che attraverso l'esecuzione di sequenze di movimenti e posizioni porta a sviluppare le qualità del radicamento, dell'equilibrio e della mobilità. Consente di ripristinare una corretta postura con effetti benefici sulla colonna vertebrale. Le differenti posizioni (*asana*) migliorano l'utilizzo di tutte le strutture coinvolte nel processo della respirazione, rendendola più efficace. Attraverso il respiro risvegliamo quella sensibilità utile ad esplorare le nostre parti più profonde.

Lo yoga agisce a livello fisico, emozionale e mentale, fornendo strumenti utili ad occuparsi di sé.

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 24 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