



**I WEEKEND DI IYENGAR® YOGA  
“LOW COST”  
\*\*\*\*\***

*Per l'estate del 2023 Bianca Strens Hatfield (senior cert.) ha organizzato due weekend “low cost” nella sua dimora a San Martino, Imperia-Oneglia.*

***I WEEKEND in Piena Estate***

***Weekend 1: da mercoledì 12 a domenica 16 luglio***

***Weekend 2: da mercoledì 26 a domenica 30 luglio***

**PERCHE' WEEKEND “LOW COST” e L'ORARIO DELLA GIORNATA**

*essendo in un periodo di decrescita generale, si mette l'allievolva in grado di diminuire il costo del corso con un contributo di tre ore di collaborazione nell'ambito della conservazione e della ricostruzione ecologica della “Ginestra bianca” a San Martino.*

*La mattina dalle ore 8 alle 10.30\11 insegnamento yoga, poi prima colazione abbondante; pausa dalle ore 12 alle 15.30 per scendere al mare o altro; dalle ore 15.30 alle 18.30 lavoro di gruppo; dalle 18.30 in poi yoga autogestito.*

*L'arrivo per il mercoledì è previsto nel pomeriggio (ca. ore 16) e la partenza la domenica è dopo la pratica e la prima colazione (ca. ore 12).*



**SAN MARTINO** (Imperia Oneglia):

*è un ex convento, 130 mt. sopra il mare, immerso nel verde di stupendi olivi taggiaschi, cipressi e macchia mediterranea.*

*La proprietà include una mulattiera che nei secoli addietro permetteva il trasporto di olio e sale verso i monti liguri e il Piemonte: dovunque uno guarda, il panorama è eccezionale.*

**LA SISTEMAZIONE** : i partecipanti – non più di 10 per corso - troveranno sistemazione nella casa (5 bagni).

**COSA PORTARE E COME ARRIVARE:** non occorre portare attrezzatura yoga, bensì un paio di lenzuola, federa, asciugamani, l'occorrente per il mare e una pila per le passeggiate.

Per arrivare a San Martino:

**In macchina:** uscire a Imperia est; proseguire per P.zza Dante; poi verso la spianata; dal mare, risalire verso l'Aurelia; seguire inizialmente il cartello blu "Genova"; poi subito a sinistra (indicazione Diano Gorleri, Serreta); salire e prendere la prima a destra (Via Giovanni Ruffini) con ripida salita tra i condomini; in cima, passare per due cancelli (se il secondo è chiuso, suonate) proseguire lentamente fino all'ultima casa, bianca con portone verde; parcheggio laterale.

**In treno:**dalla stazione di Imperia si può prendere il taxi.

### **LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

La quota per il **weekend Piena Estate** è di **275 euro più la tessera**. Si paga in due rate: la prima di € 75 al momento dell'iscrizione, da versare con bollettino postale

**C/C n. 81845794** intestato a **Associazione "Ginestra bianca"** c/o Bianca Strens Hatfield, Salita San Martino 12\1, 18100 IMPERIA, il rimanente si paga all'inizio del corso.

Poiché i posti sono pochi, non si accettano prenotazioni per telefono senza aver inviato in precedenza la copia del bollettino della prima rata.

La "Ginestra bianca" è affiliata allo C.S.E.N. tutti i partecipanti, se non sono già tesserati dovranno mandare in anticipo i seguenti dati: cognome, nome, data e luogo di nascita, codice fiscale e il costo della tessera è di 10 euro. Per ricevere la tessera all'arrivo.



**Bianca Strens Hatfield**

***In tutti i corsi, se c'è posto, è possibile farsi accompagnare dal compagno o compagna, con la possibilità di Bed and Breakfast a San Martino.***

*Per maggiori informazioni telefonare a Bianca 349 4628326*

*(ore 13,30-14,30 e 20-21,00)*

*oppure e-mail: [ginestrabianca@gmail.com](mailto:ginestrabianca@gmail.com) o sito [www.ginestrabianca.eu](http://www.ginestrabianca.eu)*