



## "IYENGAR® YOGA: UN CIRCOLO VIRTUOSO DI PRATICA E TEORIA VOLTO ALL'AUTOINDAGINE (SVADHYAYA)"

**Insegnante:** Maria Paola Grilli

**Sede:** Casa Felicina del Centro  
d'Ompio - Via Pratolungo, 47, 28028  
Pratolungo (NO) - LAGO D'ORTA

**Costo complessivo del seminario:**  
780 euro (studenti: 750 euro)

**Seminario rivolto a:** allievi di livello  
intermedio e avanzato e insegnanti



**Pasti:**

la cucina è macrobiotica/vegetariana/vegana.  
I pasti sono preparati in sede da **due cuochi del  
Ristorante e Bottega Naturale  
"Una Gemma"** di Chieri (TO)

Per iscriversi è indispensabile versare, entro il 30 giugno 2023, una caparra di €100, che verrà restituita solo in caso di annullamento del seminario 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)

## CASA FELICINA DEL CENTRO D'OMPIO:

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 mq. di pavimento in legno, pergola e giardino.  
(per ulteriori informazioni: <https://www.ompio.org/it/seminari/alloggi>).

## ORARI:

domenica 6 agosto:	arrivo previsto in tempo utile per la cena delle 19,30
da lunedì 7 agosto a venerdì 11 agosto:	6.00 - 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi) 7.00-12.00: asana e pranayama 12.30 pranzo 16.00-19.30: asana 20.00 cena 21.00 – 22.00 riflessioni - teoria
sabato 12 agosto:	6.00 - 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi) 7.00-12.00: asana e pranayama 12.30 pranzo e saluti

## 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 Associazione Stile Macrobiotico per l'anno 2023 (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 cuochi del Ristorante Una Gemma 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.