



"IYENGAR® YOGA: DAL CORPO ALLA COSCIENZA DI SÉ"

Insegnante: Maria Paola Grilli

Sede: Monastero di San Biagio -
Strada di Morozzo, 12, 12084 Mondovì (CN)

Costo complessivo del seminario:
780 euro (studenti: 750 euro)
supplemento camera singola: 10 euro/notte

Seminario rivolto a: allievi principianti e non



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 al corso 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

MONASTERO DI SAN BIAGIO:

Il Priorato nacque attorno ad un oratorio dedicato a San Biagio tra il IX e il X secolo. Posto alla confluenza dei fiumi Brobbio e Pesio, oggi nell'Oasi Naturalistica Crava-Morozzo.

ORARI:

domenica 9 luglio:	arrivo previsto in tempo utile per la cena delle 19,30
da lunedì 10 luglio a venerdì 14 luglio:	6.00 - 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi) 7.00-12.00: asana - pranayama e teoria 12.30 pranzo 16.00-19.30: asana e teoria 20.00 cena
sabato 15 luglio:	6.00 - 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi) 7.00-12.00: asana - pranayama e teoria 12.30 pranzo e saluti

LA QUOTA COMPRENDE:

- l'intensivo (350 euro)
- il pernottamento in camera doppia (210 euro) o singola (270 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:

Da Torino:

prendere c.so Massimo d'Azeglio, c.so Unità d'Italia e c.so Trieste in direzione di A6 a Moncalieri (7,5 km)
Seguire A6 in direzione di SP9 a Carrù. Prendere l'uscita Carrù da A6/E717 (64,9 km).
Continuare su SP9. Prendere SP422 in direzione di SP243 a Mondovì (12,1 km)

- In treno:

Dalla stazione ferroviaria di Torino Porta Nuova, prendere il treno per Fossano e poi Cuneo.
A Cuneo prendere il pullman 9 per Magliano FS – P.za Fortunati / Stazione e scendere a Morozzo via Marconi / Banca. Il Monastero dista 1,5 km dalla fermata. Possiamo accordarci per un servizio navetta.

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 allergie e intolleranze alimentari.
È quindi indispensabile che queste vengano comunicate prima dell'inizio del corso.