



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

Insegnante: Maria Paola Grilli

Sede: Dolcedo (IM)

Costo complessivo del seminario:
840 euro (studenti: 810 euro)

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 2024, 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

DOLCEDO:

Dolcedo è un pittoresco borgo medievale composto da otto borgate, ognuna con una sua storia antica: in mezzo il torrente e cinque ponti a unire le diverse frazioni.

La struttura che ci ospiterà è situata sulla collina che sovrasta Imperia, a 80 m sul livello del mare e ha circa 300 anni.

Dista 600 m dal paese di Dolcedo ed è nelle immediate vicinanze di un torrente; è completamente immersa nel verde: non è raggiungibile con l'auto, che occorre lasciare in paese. I bagagli possono essere gentilmente trasferiti dai gestori della struttura.

La struttura consiste di due case, con più appartamenti in ognuna. Le camere sono distribuite nei vari appartamenti.

ORARI:

domenica 11 agosto:	arrivo previsto in tempo utile per la cena delle 19,30
da lunedì 12 agosto a venerdì 16 agosto:	6.00 - 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi) 7.00-11.30: asana e pranayama 12.00 pranzo 16.00-19.00: asana 19.30 cena 20.30 – 21.30: riflessioni - teoria
sabato 17 agosto:	6.00 - 6.30 colazione leggera (si consigliano solo liquidi) 7.00-11.30: asana e pranayama 12.00 pranzo e saluti

LA QUOTA COMPRENDE:

- l'intensivo
- il pernottamento in camera doppia in appartamento (un bagno ogni 4 camere); asciugamani e lenzuola sono forniti dalla struttura;
- colazione, pranzo e cena

COME ARRIVARE:

- In auto:

autostrada Torino-Savona: da Savona prendere la Savona-Ventimiglia, direzione Ventimiglia uscita Imperia ovest, e seguire indicazioni per Dolcedo;

- In treno:

treno fino a Imperia, bus per Dolcedo

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 ad eventuali intolleranze alimentari.