

# Nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio, Val Martello, lezioni di yoga ed escursioni con osservazione degli animali con Luigia Bertelli, insegnante certificata Iyengar Yoga.

Luigia è insegnante Iyengar Yoga dal 1997. Ha fondato la scuola Le Farfalle Iyengar Yoga a Roma. Si è formata con Gabriella Giubilaro e con la famiglia Iyengar a Pune. Ha studiato Iyengar Yoga Terapia con Stephanie Quirk, Bobbie Fultz. e Garth Mc Leana cui presta assistenza nei seminari su Sclerosi Multipla e problemi neurologici.

Il seminario si terrà nell'albergo Schönblick a 2060 s.l.m. situato in uno splendido anfiteatro della valle, dove la strada finisce, si dimentica l'uso dell'auto e si parte per le più belle passeggiate nel Parco. Luigia, laureata in Scienze Naturali, oltre alle lezioni di yoga si presterà a fare da guida naturalistica, conoscendo quei luoghi fin da bambina e avendo iniziato lì la sua tesi di laurea, sulla marmotta alpina.



L'albergo offre comode camere doppie con bagno e vista panoramica. È dotato di una nuova, ampia e bella sala per lo yoga. Nel prezzo del seminario di yoga è incluso l'alloggio e la mezza pensione; la cena si terrà nell'accogliente stube dell'albergo, provvista di grandi vetrate da cui si gode una bellissima vista sul gruppo del Cevedale. Spesso dalle finestre dell'albergo si possono già avvistare caprioli o cervi. Sarà utile portare un binocolo. Necessari scarponi e giacca a vento.



Prezzi e sistemazioni:

- € 65 mezza pensione a persona in camera doppia con bagno e balcone con vista sulla valle;
- € 75 mezza pensione a persona in camera doppia con bagno e balcone con vista sulla valle; (solo due camere singole)
- € 80 mezza pensione a persona in camera doppia uso singolo, con bagno e balcone con vista sulla valle;

Tassa di soggiorno 2€, Colazione con prodotti locali a km0;

Menu a scelta per vegetariani.

Il Bar e il Ristorante dell'albergo sono a disposizione per preparare panini su ordinazione per il pranzo o torte varie per le merende, bevande e tisane per il dopocena a un piccolo costo extra.

Programma: settimana da Sabato 15 Giugno a Venerdì 21 Giugno.

- Arrivo in albergo nella giornata di sabato 15, cena ore 19.00.
- Partenza nella giornata di sabato 22 Giugno.

Programma delle attività giornaliere:

- 8.00 colazione.
- 9.30 partenza passeggiata.
- Pranzo al sacco.
- 15.00 ritorno in albergo.
- 16.00 Lezione di Yoga (Āsana e Prānāyāma)
- 19.00 cena.

Le attività potranno subire variazioni in base al tempo.

**Costo del seminario Yoga: 140,00 €**

**Albergo Schönblick: <https://www.hug-the-mountains.com>**

**Luigia Bertelli: <https://www.iyengaryogalefarfalle.it>**

**Prenotazione del seminario attraverso pagamento con bonifico su iban:**

**140,00 € - IT14C0200805208000105198257 intestato a: Le Farfalle Yoga SRLS.  
Causale: seminario Yoga Giugno 2024**

