

GABRIELLA GIUBILARO

e

EDWIN BRYANT

PER APPROFONDIRE LA PRATICA

E

PER PREPARAZIONE AL SYLLABUS JUNIOR I, II e III

Montauto (Rapolano Terme)

[www.montauto.it](http://www.montauto.it)

29 giugno- 4 luglio 2019

**IL CORSO** prevede pratica, insegnamento e esercitazioni per correggere e aiutare verbalmente e manualmente gli āsana del syllabus junior intermedie I, II e III, a seconda delle necessità dei partecipanti: La mattina sarà dedicata alla pratica del prāṇāyāma e degli āsana, il pomeriggio all'insegnamento degli āsana del syllabus junior I, II e III. Ogni giorno Edwin farà lezione di filosofia sia la mattina che il pomeriggio. Sono benvenuti coloro che si preparano per questi syllabi, ma anche allievi con pratica stabile e solida e che vogliono fare l'aggiornamento o approfondire la pratica. Avvisare prima di venire chi fosse interessato a fare l'esame e ad avere la lettera di presentazione.

Per favore portare il proprio materassino, tutto il resto dell'attrezzatura sarà fornita. Portare anche il libro dei Sutra di Patanjali e del Bhagavad Gita.

**ARRIVO** il 29 giugno dalle ore 14.30 , **PARTENZA** 4 luglio dopo pranzo.  
Prima lezione il 29 giugno ore 16.00, ultima lezione mattina 4 luglio

**PRENOTAZIONE:** Il numero dei partecipanti è limitato. Le prenotazioni saranno confermate solo dopo il pagamento dell'anticipo di € 250 Per gli informazioni su come prenotare e fare il versamento dell'anticipo, mandare un messaggio e-mail a: [info@yogawisdomitalia.it](mailto:info@yogawisdomitalia.it)

**TRASPORTO:**

**Auto:** Per chi prende l'Autostrada del Sole, uscire a Valdichiana, prendere il Raccordo Siena-Bettolle ed uscire a Rigomagno-Arezzo. L'agriturismo si trova a 3 km da Rigomagno in direzione Rapolano Terme. Per informazioni più precise consultare il sito [www.montauto.it](http://www.montauto.it)

**Treno:** Per chi viene in treno la stazione più vicina è quella di Sinalunga sulla linea ferroviaria Siena-Chiusi. Non ci sono taxi alla stazione, telefonare prima per accordarsi.

**Shuttle:** ci sarà a disposizione un pulmino per il trasferimento da Firenze a Montauto, con partenza da Via San Gervasio 18, il giorno primo 29 giugno alle ore 12:30 e viceversa il 7 luglio alle ore 14.30 da Montauto a Firenze. Questo servizio funziona esclusivamente su prenotazione anticipata al costo di 35 €a viaggio non rimborsabile ( A/R € 70 euro).

**COSTO:** €750 (di cui € 450 per il corso e € 300 per vitto che comprende tre pasti al giorno non rimborsabili se non consumati) . Il costo non comprende l'alloggio.

Possibile anche la partecipazione a solo dei giorni, pagando € 140 al giorno (di cui € 90 per il corso e 50 per vitto che comprende tre pasti al giorno non rimborsabili se non consumati). Sarà possibile pernottare in casa, solo se ci saranno posti liberi. Frequenza minima tre giorni.

**Il pagamento dell'anticipo per questo seminario deve essere effettuato su conto corrente bancario intestato a:**

ISTITUTO IYENGAR YOGA FIRENZE

BANCA: Banca Sella

Agenzia VIALE DEI MILLE 7/9, FIRENZE 50131, Italia

Iban: IT79X0326802801052813582410

SWIFT: SELBIT2BXXX

Specificare bene

- il vostro NOME E COGNOME

- la CAUSALE DEL VERSAMENTO “**SEMINARIO YOGA 29 giugno 2019**”. Mandateci via email la ricevuta del pagamento. Il saldo finale potrà essere effettuato al momento del corso.

Per le cancellazioni prima del 1 GIUGNO 2018 verrà rimborsata la somma versata come deposito con una deduzione di €100. Dopo il 1° giugno nessun rimborso.

**ALLOGGIO:** Sono disponibili diversi tipi di sistemazione.

1) **nella casa** ci sono solo camere doppie. . Costo per tutto il periodo € 200. Per prenotare l'alloggio dare un anticipo di € 100.

2) in **campeggio** con servizi. E' necessario portare l'occorrente per il campeggio. Il costo del campeggio è di € 100

3) ci sono diversi **alberghi/hotel/agriturismo** nella zona fra cui:

-*Podere La Casina* Strada della Bandita 199 – Rigomagno – Sinalunga tel: +39 0577 663010 – 347 8178345 – 335 7732118 Michela. e-mail: [info@poderelacasina.com](mailto:info@poderelacasina.com)– [www.poderelacasina.com](http://www.poderelacasina.com) Cinque minuti da Montauto, casa rinnovata recentemente

- *La Rocca*, Via Matteotti 13, 52046 Lucignano (Ar); tel 39 0575 836175.

-*Da Totò*, Piazza del Tribunale 6, 52046 Lucignano (Ar); tel 39 0575 836763.

-*Villa ai Boschi*, fraz. San Gimignano - Rapolano Terme, Tel: +39 0577 704394, [www.villadeiboschi.com](http://www.villadeiboschi.com)

-*Villa Buoninsegna*, Rapolano Terme (SI), tel/fax 39 0577 724380, website: [www.buoninsegna.it](http://www.buoninsegna.it) Dieci minuti in macchina da Montauto, agriturismo con piscina.

-*Castello di Modanella*, Serre di Rapolano (Si), tel 39 0577 704604, fax 39 0577 704740, website: [www.modanella.com](http://www.modanella.com), e-mail: [info@modanella.com](mailto:info@modanella.com)