

GABRIELLA GIUBILARO

E

EDWIN BRYANT

PREPARAZIONE AL SYLLABUS INTRODUCTORY I e II

Montauto (Rapolano Terme)

www.montauto.it

6 luglio- 11 luglio 2019

IL CORSO prevede pratica, insegnamento e esercitazioni per correggere e aiutare verbalmente e manualmente gli āsana del syllabus Introductory I e II 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 Introductory I e II. Sono benvenuti coloro che si preparano per questo syllabus, ma anche allievi con pratica stabile e solida e che vogliano fare l'aggiornamento o approfondire la pratica. Edwin Bryant spiegherà gli Yoga Sūtra di Patañjali.

Per favore portare gli Yoga Sūtra di Patañjali con il testo (se possibile) e il proprio materassino, tutto il resto dell'attrezzatura sarà fornita.

ARRIVO il 6 luglio dalle ore 14.30 , **PARTENZA** 11 luglio dopo pranzo.

Prima lezione il 6 luglio ore 16.00, ultima lezione mattina 11 luglio

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.

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

II PAGAMENTO dell'anticipo per questo seminario deve essere effettuato su conto corrente bancario intestato a:

ISTITUTO IYENGAR YOGA FIRENZE

BANCA: Banca Sella

Agenzia Via Carlo Botta, 22 FIRENZE 50136, Italia

Iban: IT79X0326802801052813582410

SWIFT: SELBIT2BXXX

Specificare bene

- il vostro NOME E COGNOME

- la CAUSALE DEL VERSAMENTO “**SEMINARIO YOGA 6 LUGLIO 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) la **casa** nell’Agriturismo Montauto ha tutte 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– www.poderelacasina.com Cinque minuti da Montauto, casa rinnovata recentemente

- *Villa ai Boschi*, fraz. San Gimignano - Rapolano Terme, Tel: +39 0577 704394, www.villadeiboschi.com

- *Villa Buoninsegna*, Rapolano Terme (SI), tel/fax 39 0577 724380, website: 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, e-mail: info@modanella.com