

# SEMINARIO IYENGAR YOGA

GABRIELLA GIUBILARO e JAMES MURPHY

## CENTRO MONTAUTO

RAPOLANO TERME, TOSCANA

20 giugno - 27 giugno 2019

**Gabriella Giubilaro** ha incominciato la pratica dello yoga nel 1973 con Dona Holleman. Dal 1981 Gabriella si reca regolarmente a Pune a studiare con B.K.S. Iyengar e con la famiglia Iyengar. Gabriella è la direttrice dell'Istituto Iyengar Yoga Firenze, dove tiene le sue lezioni regolarmente.

**James Murphy** ha iniziato a praticare Yoga nel 1988 e da quella data si è recato per molte volte in India dove si è fermato a lungo per studiare insieme a B.K.S. Iyengar e la sua famiglia. James ha cominciato a studiare Iyengar Yoga con Mary Dunn e Kevin Gardiner, dopo 10 anni di carriera nel Alwin Nikolais Dance Theater. Acute intuizioni legate ad una spiccata sensibilità ed un talento naturale per l'insegnamento rendono le sue lezioni molto ricche, intense e divertenti. James è l'attuale Direttore dell'Istituto Iyengar Yoga di New York.

**LUOGO:** Azienda Agricola Montauto, Rapolano Terme 53040 SI -Maggiori informazioni e indicazioni per raggiungere il posto potete trovarle sul sito [www.montauto.it](http://www.montauto.it), facebook: Centro Montauto

**LE LEZIONI:** Ogni giorno ci saranno lezioni di *asana* e di *pranayama*.

La stanza per la pratica Yoga è un annesso agricolo restaurato, da cui si gode una splendida vista sulla campagna adiacente. Il cibo è vegetariano, preparato dal nostro preferito Saro.

**Per favore portarsi il proprio materassino, il resto dell'attrezzatura sarà fornita**

**ARRIVO:** Giovedì 20 giugno dalle 16:00 in poi, cena ore 19:30

**CLASSI:** La prima lezione del 21 giugno sarà alle ore 07.30 di mattina

L'ultima lezione del 26 giugno terminerà alle 19:30

**PARTENZA:** Giovedì 27 giugno mattina

### **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 20 giugno alle ore 16:30 e viceversa la mattina del 27 giugno alle ore 8:30 da Montauto a Firenze. Questo servizio funziona esclusivamente su prenotazione anticipata al costo di 35 € a viaggio non rimborsabile ( A/R € 70 euro).

**PRENOTAZIONE:** Il corso è aperto soli ai soci dell'Istituto Iyengar Yoga Firenze, L'associazione è gratuita. Il numero dei partecipanti è limitato. Le richieste saranno accettate secondo l'ordine di arrivo delle prenotazioni. Le prenotazioni saranno confermate solo dopo il pagamento dell'anticipo di € 300. **Per informazioni su come prenotare e fare il versamento dell'anticipo andate sul sito [www.yogawisdomitalia.it](http://www.yogawisdomitalia.it) oppure chiamate Agrippina 327 3289503 o inviate una email a [info@yogawisdomitalia.it](mailto:info@yogawisdomitalia.it)**  
Il corso di yoga, il pernottamento al Centro Montauto, sia in casa che in Camping e il passaggio con il servizio Shuttle sono prenotabili e sono confermati dopo il pagamento del 30 % della spesa totale.

**COSTO: 950 €** Il costo include le lezioni e tre pasti al giorno, non include il pernottamento. (di cui € 570 per corso, € 380 per vitto che comprende tre pasti al giorno non rimborsabili se non consumati). Tale costo non include il pernottamento.

**Il 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 20 giugno 2019**". Mandateci via email la ricevuta del pagamento. Il saldo finale potrà essere effettuato al momento del corso.

**NB:** Per le cancellazioni prima del 1° Maggio verrà rimborsata la somma versata come deposito con una deduzione di 100 €. **Dopo il 1° Maggio nessun rimborso.**

### **ALLOGGIO:**

Sono disponibili diversi tipi di sistemazione. Il costo dell'alloggio non è incluso nella retta:

**-in casa** del centro Montauto le camere sono tutte a due letti. Ci sono solo due camere con bagno privato e sono riservate alle coppie. Per la sistemazione in casa il costo è di **300 €**. I posti sono limitati.

**-in campeggio** con servizi. E' necessario portare l'occorrente per il campeggio. Il costo del campeggio è di **125 €**.

**-nei dintorni: ci sono diversi alberghi/hotel** nella zona fra cui:

- *Podere La casina* [www.poderelacasina.com](http://www.poderelacasina.com), [info@poderelacasina.com](mailto:info@poderelacasina.com)

- *Hotel S. Giovanni*, Rapolano Terme (SI), tel 39 0577 724030, fax 39 0577 724053; piscina con acque termali, cure termali (tre stelle); website: [www.termesangiiovanni.it](http://www.termesangiiovanni.it)

- *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)

- Ci sono molti agriturismi nella zona, si possono trovare informazioni in rete