

SEMINARIO IYENGAR YOGA

GABRIELLA GIUBILARO
e
AGRIPPINA PAKHARUKOVA

CENTRO MONTAUTO
RAPOLANO TERME, TOSCANA

1 luglio - 6 luglio 2020

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.

Agrippina Pakharukova si è laureata in Sanscrito presso l'università di Mosca. Agrippina ha il diploma in Iyengar Yoga e insegna regolarmente all'istituto Iyengar Yoga Firenze di Gabriella. Insegna filosofia indiana e chanting in Italia e in tutto il mondo. Agrippina e Gabriella hanno già insegnato vari seminari insieme .

Lezioni: Tutti giorni ci saranno le lezioni di asana, prāṇāyāma e filosofia. Sono previsti tre ore la mattina e due ore in pomeriggio per gli asana e il prāṇāyāma e dopo ogni lezione dedicheremo il tempo ad imparare a recitare i primi due pāda degli Yoga Sūtra di Patañjali oltre a leggere degli estratti dagli Upaniṣad yogici. Questo seminario è aperto ai praticanti con almeno tre anni di pratica di Iyengar Yoga. Agrippina farà anche l'assistenza alle lezioni.

Tutte le precauzione riguardo alla diffusione del virus sono state prese. Il cibo verrà servito in vassoi monouso ecologici, i locali in comune e la palestra saranno disinfettati dopo ogni lezione.

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

ARRIVO il 1 luglio dalle ore 14.30, **PARTENZA** 6 luglio dopo pranzo.

Prima lezione il 1 luglio ore 16.00, ultima lezione mattina 6 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

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

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.

COSTO: €670 (di cui €370 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 1 luglio 2020**". Mandateci via email la ricevuta del pagamento. Il saldo finale potrà essere effettuato al momento del corso.

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– 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

-*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