

SEMINARIO IYENGAR YOGA

GABRIELLA GIUBILARO

e

AGRIPPINA PAKHARUKOVA

CENTRO MONTAUTO

RAPOLANO TERME, TOSCANA

23 - 27 settembre 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, prānāyāma e filosofia. Sono previsti tre ore la mattina e due ore in pomeriggio per gli asana e il prānāyāma e dopo ogni lezione dedicheremo il tempo ad imparare a recitare i mantra oltre a leggere degli estratti dai vari testi antichi sullo yoga. 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](http://www.montauto.it), facebook: Centro Montauto

**ARRIVO** il 23 settembre dalle ore 14.30, **PARTENZA** 27 settembre sera

Prima lezione il 23 settembre ore 16.00, ultima lezione 27 settembre pomeriggio

**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.

**COSTO: € 600**(di cui € 330 per il corso e € 270 per vitto che omprende 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 settembre 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 € 160. 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 € 80.

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)