

ISTITUTO IYENGAR YOGA FIRENZE

info@istitutoiyengaryogafirenze.it, telefono 055 582821, cell. 3917434945

GABRIELLA GIUBILARO E AGRIPPINA PAKHARUKOVA

CENTRO MONTAUTO
RAPOLANO TERME, TOSCANA

1 luglio – 6 luglio 2021

6 luglio - 12 luglio 2021

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.

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

Verranno seguite tutte le norme vigenti e necessarie per la prevenzione della diffusione del Covid 19 sia per la pratica dello yoga, per la ristorazione e per gli alloggi.

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

1 luglio – 6 luglio 2021

Aperto per chi ha fatto almeno tre anni di Iyengar Yoga

ARRIVO il 1 luglio dalle ore 15.30, solo cena, **nessuna lezione**

PARTENZA 6 luglio dopo colazione, **nessuna lezione**

6 luglio - 12 luglio 2021

Aperto a chi ha fatto almeno quattro anni di Iyengar Yoga e pratica Sirsasana in mezzo alla stanza

ARRIVO il 6 luglio dalle ore 14.30, **lezione di pomeriggio.**

PARTENZA 12 luglio dopo pranzo, **lezione solo la mattina.**

Per chi rimane per entrambi i corsi, il 6 mattina non c'è lezione.

PRENOTAZIONE: Il numero dei partecipanti è limitato. Le prenotazioni saranno confermate solo dopo il pagamento dell'anticipo di € 250. Cancellazioni prima del 10 giugno rimborso tranne 80 euro, dopo il 10 giugno niente rimborso. Per informazioni su come prenotare e fare il versamento dell'anticipo, mandare un messaggio e-mail a: info@istitutoiyengaryogafirenze.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:

Dal **1 al 6 luglio € 530** (di cui € 260 per il corso e € 280 per vitto che comprende tre pasti al giorno non rimborsabili se non consumati). **Il costo non comprende l'alloggio.**

Dal **6 al 12 luglio € 750** (di cui € 390 per il corso e € 360 per vitto che comprende tre pasti al giorno non rimborsabili se non consumati). **Il costo non comprende l'alloggio.**

Il pagamento dell'anticipo per ciascuno di questi seminari 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 1 luglio 2021". Oppure "SEMINARIO YOGA 6 luglio 2021". Mandateci via email la ricevuta del pagamento. Il saldo finale potrà essere effettuato al momento del corso.

ALLOGGIO: Sono disponibili diversi tipi di sistemazione.

Nella casa ci sono solo camere doppie.

1) Costo per il periodo 1-6 luglio € 200. Per prenotare l'alloggio dare un anticipo di € 100.

2) Costo per il periodo 6-12 luglio € 240. Per prenotare l'alloggio dare un anticipo di € 100.

In campeggio con servizi. E' necessario portare l'occorrente per il campeggio. Il costo del campeggio è di € 150

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 Buoninsegna*, RapolanoTerme (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