

# GABRIELLA GIUBILARO

## CENTRO MONTAUTO

RAPOLANO TERME, TOSCANA

22 settembre- 26 settembre 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.

**Lezioni:** Tutti giorni ci saranno le lezioni di āsana, prānāyāma e filosofia. Sono previsti tre ore la mattina e due ore in pomeriggio per gli āsana e il prānāyāma

Tutte le precauzioni 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 22 settembre dalle ore 14.30, **PARTENZA** 26 settembre dopo pranzo.  
Prima lezione il 22 settembre ore 16.00, ultima lezione mattina 26 settembre

**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@istitutoiyengaryogafirenze.it](mailto: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](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:** € 500 (di cui € 260 per il corso e € 240 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.

**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 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.

**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](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)