

ISTITUTO IYENGAR YOGA FIRENZE

info@istitutoiyengaryogafirenze.it, telefono 055 582821, cell. 391 7434945

GABRIELLA GIUBILARO
e
AGRIPPINA PAKHARUKOVA

CENTRO MONTAUTO
RAPOLANO TERME, TOSCANA

7 – 11 settembre 2022

Iyengar Yoga e accenni di terapia con lo yoga

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 fondatrice e 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 yoga regolarmente all'Istituto Iyengar Yoga Firenze. Insegna filosofia indiana e chanting

Lezioni: Tutti giorni ci saranno le lezioni di asana e di pranayama. Nel pomeriggio accenni di terapia con lo yoga, in particolare si parlerà delle ginocchia, delle anche e della bassa schiena. Sono previste lezioni la mattina e il pomeriggio di asana e di pranayama e letture di testi indiani classici come gli Yoga Sūtra di Patañjali, Hatha Yoga Pradipika e altri. 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

ARRIVO 7 settembre dalle ore 14.30, **lezioni di pomeriggio** alle 16.30 e cena

PARTENZA 11 settembre dopo pranzo, **lezioni solo la mattina.**

PRENOTAZIONE: Il numero dei partecipanti è limitato. Le prenotazioni saranno confermate solo dopo il pagamento dell'anticipo di € 250. Cancellazioni prima del 15 agosto 2022 rimborso tranne 80 euro, dopo il 15 agosto nessun rimborso. **Per le 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 **7 all'11 settembre € 560** (di cui € 320 per il corso e € 240 per vitto che comprende tre pasti al giorno non rimborsabili se non consumati). **Il costo non comprende l'alloggio.**

Il pagamento dell'anticipo per il 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 YOGA 7 settembre 2022**". Mandate 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. Costo per il periodo 7 settembre-11 settembre € 160. 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 € 120

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*, 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