

GABRIELLA GIUBILARO

“CUORE YOGA”

24-25-26 Maggio

in italiano e in inglese

CENTRO MONTAUTO

RAPOLANO TERME, TOSCANA

In questo seminario si spiegherà prima di tutto come prevenire problemi al cuore nella pratica, e si vedrà come trattare i problemi più semplici. Al seminario partecipano Carmine Liccardi, cardiologo, e Cristina Montesi, internista cardiologa.

Orari: venerdì 17.00- 19.30, sabato 10-12.30 e 15.30-18.00, domenica 9.00 - 12.30

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.

La sala Yoga è uno dei tanti edifici della proprietà con pavimenti in legno e vista sulle colline circostanti. Verrà servito cibo vegetariano. Se avete restrizioni o allergie alimentari, siete pregati di informare prima di venire.

Si prega di portare il proprio tappetino per lo yoga. Tutti gli altri attrezzi saranno messi a disposizione dal Centro Montauto

Arrivo venerdì 24 maggio dalle ore 15.00

Partenza domenica 26 maggio dopo pranzo, lezione yoga solo di mattina

Prenotazione: Il numero dei partecipanti è limitato. Le prenotazioni saranno confermate solo dopo il pagamento dell'anticipo di **€ 150**. 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.

Bus navetta sarà messo a disposizione da e per Montauto. Partirà dall'Istituto Iyengar Yoga Firenze, Via San Gervasio 18, Firenze. Il costo è di 35 euro per la sola andata (70

euro per andata e ritorno) e non è rimborsabile. La navetta deve essere prenotata al momento dell'iscrizione.

Costo: € 360 (di cui € 220 per vitto che comprende l'alloggio e tre pasti al giorno non rimborsabili se non consumati, 140 per lo yoga).

Il pagamento dell'anticipo per questi seminari 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 CUORE YOGA**". Mandateci via email la ricevuta del pagamento. Il saldo finale potrà essere effettuato al momento del corso.

Politica di cancellazione: per cancellazioni entro un mese dalla data del seminario sarà restituita la somma di 50€, dopo tale data non è previsto alcun rimborso.