



MONTAUTO (RAPOLANO TERME), TOSCANA

19 - 26 GIUGNO 2024

con

GABRIELLA GIUBILARO, CRISTINA COSTA, ROSANA SELIGMAN

GABRIELLA GIUBILARO ha cominciato la pratica dello yoga nel 1973 con Dona Holeman. Dal 1981 Gabriella ha studiato regolarmente a Pune con B.K.S. Iyengar e con i suoi figli Geeta e Prashant Iyengar. Gabriella è la fondatrice dell'Istituto Iyengar Yoga a Firenze, dove tiene lezioni regolarmente. Gabriella ora divide il suo tempo fra l'insegnamento a Firenze e seminari sia in Italia che all'estero.

Istituto Iyengar Yoga Firenze s.s.d.r.l
Via San Gervasio 18, 50131 Firenze – Italy
Tel. +39 055 582821, cell. +39 391 7434945
Website <https://www.istitutoiyengaryogafirenze.it/>
Facebook Istituto Iyengar Yoga Firenze
Instagram <https://www.instagram.com/istitutoiyengaryogafirenze/>



CRISTINA COSTA insegnante certificata Senior Intermediate I, direttrice del "Centre de Yoga Iyengar de Perpignan", studia Iyengar yoga dal 2004. Si è trasferita in Francia dove ha studiato con Faeq e Corine Biria. Dal 2011 si reca regolarmente a Pune. Cristina ritiene molto importante continuare a studiare, essendo prima di tutto una studentessa entusiasta e poi un'insegnante appassionata. Attraverso la pratica e lo studio, Cristina esplora la profondità degli insegnamenti di Gurujì e condivide questa esplorazione con i suoi studenti.

ROSANA SELIGMAN insegnante certificata Senior Intermediate II e direttrice del www.centroiengaryoga.com.br, laureata in lettere, ha lavorato 15 anni come attrice e insegnante universitaria in Brasile. Dal 2000 va regolarmente a studiare all'Istituto a Pune e si dedica esclusivamente allo studio dell'Iyengar Yoga. Traduce articoli e libri sullo yoga. Insieme al mio marito e ai due figli, coltiva e dona cibo biologico ai senzatetto di San Paolo, oltre a fare donazione per le ONG legate a cause indigene o infantili.

LE LEZIONI: tutti sono benvenuti. Il gruppo sarà diviso in due, più o meno esperti. Gabriella insegnerà ai più esperti, mentre Rosana e Cristina insegneranno ai principianti. Ogni gruppo avrà una lezione al mattino e una nel pomeriggio. Per gli insegnanti sarà possibile osservare l'altra classe. Le lezioni si svolgono in un complesso colonico, facilmente raggiungibile situato nella zona tra Siena e Perugia. La località è "Azienda Agricola Montauto" che si trova tra Rapolano Terme e Rigomagno. Sito web: www.montauto.it

La stanza per la pratica Yoga è un annesso agricolo restaurato, da cui si gode una splendida vista sulla campagna adiacente.

Per favore portarsi il proprio materassino. Tutto il resto dell'occorrente per la pratica sarà fornito dall'organizzazione.

ARRIVO: mercoledì pomeriggio 19 giugno dalle 15.00 p.m.

CLASSI: la prima lezione 20 giugno ore 07,30 ultima lezione 25 giugno pomeriggio.

PARTENZA: mercoledì 26 giugno, dopo colazione

COME ARRIVARE:

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

Istituto Iyengar Yoga Firenze s.s.d.r.l
Via San Gervasio 18, 50131 Firenze – Italy
Tel. +39 055 582821, cell. +39 391 7434945
Website <https://www.istitutoiyengaryogafirenze.it/>
Facebook Istituto Iyengar Yoga Firenze
Instagram <https://www.instagram.com/istitutoiyengaryogafirenze/>



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.

Shuttle: ci sarà a disposizione un pulmino per il trasferimento da Firenze a Rapolano, con partenza da Via San Gervasio 18, il giorno 19 giugno alle ore 14.00 e viceversa la mattina del 26 giugno alle ore 9.00 e arriverà a Firenze in via San Gervasio 18 verso le ore 11.00. Questo servizio funziona esclusivamente su prenotazione anticipata al costo di 35,00 euro a viaggio non rimborsabile.

COSTO: €1.100,00 (di cui €700,00 per il corso, €400,00 per il vitto che comprende tre pasti al giorno, non rimborsabili se non consumati). **Non è possibile prenotare il workshop per la sola pratica yoga.** Non è incluso il pernottamento (vedi sotto le possibilità di pernottamento).

PRENOTAZIONE: Il numero dei partecipanti è limitato. Le richieste saranno accettate secondo l'ordine di arrivo delle prenotazioni. Le prenotazioni saranno confermate solo dopo il pagamento dell'anticipo di € 300,00. Per informazioni su come prenotare e fare il versamento dell'anticipo, telefonare (39) 391 743 4945 oppure mandare un messaggio e-mail a: info@istitutoiyengaryogafirenze.it

Il pagamento dell'anticipo per questo 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 19-26 GIUGNO 2024". Mandateci via email la ricevuta del pagamento. Il saldo finale potrà essere effettuato al momento del corso.

Per le cancellazioni prima del 15 Maggio 2024 verrà rimborsata la somma versata come deposito con una deduzione di €100,00. Dopo il 15 Maggio nessun rimborso.

ALLOGGIO: sono disponibili diversi tipi di sistemazione. Il costo dell'alloggio è separato:

1) nella casa ci sono solo camere doppie. Non ci sono camere con bagni privati. Per la sistemazione in casa il costo è di €280,00. I posti sono limitati e per prenotare occorre un deposito di €150,00.

Istituto Iyengar Yoga Firenze s.s.d.r.l

Via San Gervasio 18, 50131 Firenze – Italy

Tel. +39 055 582821, cell. +39 391 7434945

Website <https://www.istitutoiyengaryogafirenze.it/>

Facebook Istituto Iyengar Yoga Firenze

Instagram <https://www.instagram.com/istitutoiyengaryogafirenze/>



2) campeggio con servizi. È necessario portare l'occorrente per il campeggio. Il costo del campeggio è di €125,00

Ci sono diversi alberghi/hotel nella zona fra cui:

- *Agriturismo Podere La Casina*, Rigomagno SI, +39 347 817 8345 info@poderelacasina.com
- *Agriturismo Podere del Pereto* Rapolano Terme, cell. 339 6466194, tel. 0577 704719 (12 km), info@poderedelpereto.it
- *Podere Santa Barbara*, 97, 53040 Rapolano Terme (SI), tel. e fax +39 0577 704736
- *Agriturismo Laura* Località Camugnano, exit Serre di Rapolano zona Sentino, tel.3938968368 Laura
- *Villa ai Boschi*, fraz. San Gimignano - Rapolano Terme, Tel: +39 0577 704394, www.villadeiboschi.com
- *Castello di Modanella*, Serre di Rapolano (SI), tel. 39 0577 704604, fax 39 0577 704740, website: www.modanella.com, e-mail: info@modanella.com
- Hotel *La Rocca*, Via Matteotti 13, 52046 Lucignano (Ar); tel. 39 0575 836175.
- Hotel *Da Totò*, Piazza del Tribunale 6, 52046 Lucignano (Ar); tel 39 0575 836763.

Istituto Iyengar Yoga Firenze s.s.d.r.l

Via San Gervasio 18, 50131 Firenze – Italy

Tel. +39 055 582821, cell. +39 391 7434945

Website <https://www.istitutoiyengaryogafirenze.it/>

Facebook Istituto Iyengar Yoga Firenze

Instagram <https://www.instagram.com/istitutoiyengaryogafirenze/>

