

Stage di Iyengar Yoga a Rapolano Terme - Montauto

Dal 14 al 16 giugno 2024



Dove:

L'Azienda Agricola di Montauto è situata in una delle zone più belle e conosciute d'Italia, facilmente raggiungibile sia in automobile che in treno. Montauto è un agriturismo particolarmente attrezzato per ospitare corsi e seminari, la struttura dispone di una ampia palestra attrezzata dove poter praticare yoga, numerose finestre affacciate sulla campagna la rendono particolarmente luminosa ed accogliente. Montauto è nel comune di Rapolano Terme, nella parte meridionale della provincia di Siena in una zona ricca di acque termali e di luoghi turistici e culturali tra i più interessanti e belli d'Italia.

Il corso sarà tenuto da Pasquale Equizi, insegnante Iyengar yoga, pratica dal 1978, ha studiato con Dona Holleman, Gabriella Giubilaro ed in India con B.K.S. Iyengar, dal quale ha ricevuto la certificazione per l'insegnamento. Nel 1990 è stato uno dei soci fondatori dell'Associazione "Light on Yoga Italia".

Programma:

- venerdì 14 giugno

ore 17:30- 20:00	Asanas
ore 20:30	cena

- sabato 15 giugno

ore 7:30 - 8:15	Pranayama
ore 8:15	pausa the
ore 8:30 - 10:15	Asanas
ore 10:30	colazione
ore 17:30- 20:00	Asanas
ore 20:30	cena

- domenica 16 giugno

ore 7:30 - 8:15	Pranayama
ore 8:15	pausa the
ore 8:30- 10:30	Asanas
ore 10:30	colazione

**Come arrivare:**

Auto: Per chi prende l'Autostrada del Sole, uscita Valdichiana, prendere il Raccordo Siena-Bettolle ed uscire a Rigomagno-Arezzo. L'agriturismo si trova a 3 km da Rigomagno in direzione Rapolano Terme.

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.

Arrivo: venerdì 14 giugno in giornata

Partenza: domenica 16 giugno mattina.

Alloggio:

Montauto offre ospitalità in camere doppie per un totale di 24 posti letto,

I pasti preparati dal centro verranno serviti negli appositi spazi all'aperto ed all'interno in caso di maltempo. All'esterno vi sono spazi verdi per uso comune.

Equipaggiamento:

Vengono fornite lenzuola, federe, coperte ed asciugamani.

Per la pratica è richiesto il materassino personale mentre il resto dell'attrezzatura sarà fornito dalla struttura.

Quota di partecipazione:

La quota è di 260,00 euro comprende la mezza pensione di due giorni (pernottamento, colazione e cena), l'uso della stanza per la pratica, le lezioni di Iyengar Yoga.

Le iscrizioni saranno accettate entro il 20 marzo 2024 con acconto di 100,00 euro. Il corso si terrà al raggiungimento di 8 iscritti.

Iscrizioni: Pasquale Equizi e- mail: pasqualeguidaalpina@gmail.com

Tel. +39 3497933893

Azienda Agricola Montauto, Rapolano Terme 53040 SI -Maggiori informazioni e indicazioni per raggiungere il posto le potete trovare sul sito www.montauto.it, facebook: Centro Montauto