

Rifugio Isera

Garfagnana

Corfino (LU)



YOGA IN ALTA QUOTA



Benessere del corpo e dell'anima con l'Iyengar Yoga
ve 5 - do 7 giugno 2015

Acquisisci la consapevolezza del tuo corpo. Migliora la postura. Medita.
Un **seminario di tre giorni** per affrontare con semplicità le asanas (posizioni) con l'aiuto di
attrezzi ideati personalmente dal Maestro B.K.S. Iyengar. È un progetto



VENERDI
ore 15-16: arrivo dei partecipanti al
seminario
ore 17-20: prima sessione yoga
ore 20.30: cena

SABATO
ore 7-9: seconda sessione yoga
ore 9: colazione
ore 10: tempo libero per
camminare, con pranzo al sacco
ore 17-20: terza sessione yoga
ore 20.30: cena

DOMENICA
ore 7-9: quarta sessione yoga
ore 9: colazione
ore 10: tempo libero
ore 12.30: pranzo al rifugio

il PROGRAMMA

Iyengar Yoga è un metodo di pratica della disciplina basato sullo studio dell'**allineamento posturale** e dei **chakra**. Prende il nome dal suo fondatore, il Maestro indiano B.K.S. Iyengar. Nel corso del seminario, i partecipanti affrontano con semplicità le asanas con l'aiuto di attrezzi ideati da lui personalmente ideati, per **facilitare i movimenti** e **acquisire consapevolezza** del proprio corpo. Previsti sedute di preparazione al **pranayama** e **meditazione** e l'approfondimento delle principali questioni sulla postura. **Il numero di partecipanti è di 10**, così da consentire una maggiore attenzione individuale.

con YVONNE COSTANTINO

Insegnante certificata Iyengar Yoga dal 2002, «*fin da giovane il contatto con la natura, il buon cibo e il movimento sono stati i miei punti di riferimento. Dopo gli studi ho continuato a studiare danza mimo e a interessarmi di alimentazione. Poi mi sono avvicinata allo yoga e da lì ho cambiato totalmente la mia filosofia di vita. Il nostro essere un tutt'uno con la natura mi ha fatto scoprire, sperimentando, i grandi*

benefici di una sana alimentazione, non solo dal punto di vista salutistico ma anche ecologico, etico e collegato con la pratica dello yoga».

QUANDO e DOVE

Il Rifugio Isera, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell' Appennino tosco-emiliano. 18 posti letto in camera condivisa con 2 bagni e 4 docce. È **raggiungibile in auto o con mezzi pubblici**.

QUOTA

Euro 165, tutto compreso con alloggio in **Rifugio**.
Euro 145 con sistemazione in **tenda propria** sul grande prato all'esterno. Euro 225 in **agriturismo** (a 2 km). Dalla cena di ve 5 al pranzo di do 7. La cucina è biovegetariana

INFO e PRENOTAZIONI

☎ 0583-356182, -77, 331-9165832
✉ segreteria@traterraeciolo.it



www.TraTerraecielo.it

www.RifugioIsera.it