



19-20-21 aprile 2024
RITIRO IYENGAR® YOGA A CA' LE SUORE
Località Cagli (PU)
con Ottaviano Fuoco e Carlotta Hinna



Un ritiro per approfondire il metodo IYENGAR® Yoga con due insegnanti di grande esperienza in una location ricca di confort immersi nella campagna dell'entroterra marchigiano, per una vacanza yoga davvero rigenerante con un ricco programma di asana e pranayama, meditazione e studio della filosofia tradizionale. Attraverso la pratica scopriremo qualcosa in più di noi stessi. La pratica purifica, rivitalizza e rigenera il corpo, la mente e il cuore/lo spirito.

Durante il ritiro un ricco programma per una esperienza completa nella via dello Yoga:

- Lezioni di approfondimento **IYENGAR® Yoga** per studenti di tutti i livelli, principianti e avanzati.
- Introduzione al simbolismo ed alla pratica della **via tradizionale Yoga Kaula e Shakta**, per scoprire il significato più profondo della pratica e far risuonare il nostro corpo come tempio divino in armonia con il macrocosmo.

Tra una lezione e l'altra saremo coccolati dalla deliziosa cucina casereccia con menù vegetariano curato dalle proprietarie dell'agriturismo, e potremo passeggiare in mezzo a panorami mozzafiato.

Un autentico momento di pausa e di rigenerazione con la comunità Yoga!



PROGRAMMA

Venerdì 19 aprile

dalle 14 Arrivo e sistem.nelle camere

16:00-18:00 IYENGAR Yoga

18:00-18:30 Meditazione

Cena tipica e biologica

Sabato 20 aprile

dalle 7:30 Colazione

9:30 -12:30 IYENGAR Yoga

Pausa pranzo e tempo libero per
passeggiate e relax

15:30-18:00 IYENGAR Yoga

18:00-18:45 Meditazione

Cena tipica e biologica

Domenica 21 aprile

dalle 7:30 Colazione

9:30 - 12:30 IYENGAR Yoga

13:00 Condivisione e pranzo

Saluti e termine del seminario

COSTI CORSO DI YOGA

Seminario completo 2 notti - pratica Yoga da venerdì pom. a domenica: 210 euro

Solo sabato - Pratica Yoga tutto il giorno, incluso il pranzo: 130 euro

Eventuali richieste di partecipazione per una sola notte sono soggette a disponibilità di camere.

COSTI AGRITURISMO

Appartamento occupato da 1 persona per 2 notti: 80 euro a notte

Appartamento occupato da 2 persone per 2 notti: 70 euro a notte

Appartamento occupato da 3 persone per 2 notti: 60 euro a notte

Appartamento occupato da 4 persona per 2 notti: 50 euro a notte

La quota per l'agriturismo comprende l'alloggio con trattamento in pensione completa: dalla cena di venerdì al pranzo di domenica.



Foto di gruppo Ritiro Iyengar Yoga a Cà Le Suore

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Acconto all'iscrizione: 150 €, saldo entro il 20 marzo 2023.

Posti limitati - Le richieste di partecipazione alla pratica yoga senza pernottamento è condizionata dalla disponibilità di posti nella Yoga Shala e verranno confermate 10 giorni prima dell'evento.

MATERIALE PER LA PRATICA

Ogni partecipante dovrà munirsi di tappetino personale per la pratica, 1 bolster, 2 mattoni, cintura, coperte o supporti per sarvangasana. In caso di impossibilità a portare il materiale personale potete inviare una mail ai contatti indicati per concordare il noleggio. La quota extra per l'eventuale noleggio del materiale per la pratica x 3 giorni è di 30 € .



GLI INSEGNANTI



OTTAVIANO FUOCO
Insegnante certificato nel metodo IYENGAR® Yoga. Il monaco zen Nanyō (Ottaviano Fuoco) pratica lo Yoga da più di trent'anni. Si è avvicinato allo Yoga all'età di 12 anni grazie ad un maestro indiano (Sri Sri Adhjamananda). Dopo aver conseguito il diploma ISEF, nel 2013 ha conseguito il diploma Introductory 2 per l'insegnamento dello IYENGAR® Yoga e nel 2017 il

diploma Intermediate Junior 1 rilasciato dal Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute di Pune in India. e tiene quotidianamente lezione nella sua scuola di Rende (CS): www.suryacs.it

CARLOTTA HINNA Le sue esperienze con la pratica Yoga iniziano nel 1998 con l'approccio dolce dell'Hatha Yoga e della filosofia del Tantrismo della tradizione classica. Nel 2009 si avvicina al metodo IYENGAR® Yoga frequentando il corso di formazione insegnanti e conseguendo nel 2016 il diploma ufficiale Introductory 2 per l'insegnamento. Nel 2018 si è recata a Pune in India per studiare al RIMYI (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune India) con la famiglia Iyengar. Tiene quotidianamente lezione di IYENGAR YOGA presso la scuola Shaktyoga club di Ancona.

Entrambi gli insegnanti sono iscritti all'albo insegnanti della Light on Yoga Italia www.iyengaryoga.it.

PER INFORMAZIONI:
whatsapp: 338.4020816
mail: shaktyogaclub@gmail.com
www.shaktyogaclub.it

AGRITURISMO CA' LE SUORE - CAGLI (PU)



L'agriturismo Cà le Suore è un piccolo villaggio rurale immerso nel verde al centro di una fattoria di 70 ettari situata a Monte Peruzzo ai piedi dell'Appennino pesarese nelle Marche, nella zona tipica del Tartufo, a pochi km dalla Riserva Naturale del Furlo.

L' Agriturismo gestito con amore dalle sorelle Mochi, è completamente circondato da querce secolari, frutteti e vigne. Gli ospiti potranno godere tuttavia di ogni tipo di comfort e di servizio adatto a trascorrere magicamente la propria vacanza. Una meravigliosa piscina affacciata sulle montagne saprà donarvi refrigerio e relax nelle bellissime giornate estive ed il campo da tennis o da calcio saranno a vostra disposizione per lo sport anche per i più piccoli.

Bellissime passeggiate a piedi o in mountain bike tra le vallate ed i pascoli verdeggianti, vi permetteranno di incontrare cavalli e caprioli durante i vostri itinerari magari in cerca di funghi o di tartufi accompagnati dagli esperti abitanti del luogo.

Gli alloggi sono curati e dotati di ogni servizio, bagno privato e giardino esterno ed il ristorante con cucina rigorosamente casalinga saprà farvi assaporare i veri sapori della tradizione marchigiana.

A pochi km inoltre è possibile visitare Cagli, Pergola, Urbania, sant'Angelo in Vado, Gubbio cittadine ricche di storia e di arte. Anche gli amici a 4 zampe sono i benvenuti.

Immagini dell'Agriturismo Cà Le Suore

La Yoga Shala



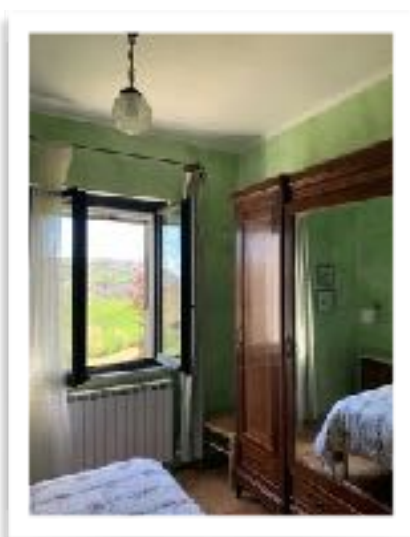
Gli esterni



La piscina



Gli appartamenti



PER INFORMAZIONI: whatsapp: 338.4020816
mail: shaktyogaclub@gmail.com www.shaktyogaclub.it