



ASSOCIAZIONE VIPASHYANA
Via Venezia 48/50 – 00043 Ciampino (Roma)
Telefono 3478360990
www.vipashyanayoga.com

RESPIRO, NATURA E YOGA
PONTE DEL 25 APRILE – 28 APRILE 2019
NELLA CORNICE NATURALE DEL MONTE AMIATA



NATURA YOGA E RESPIRO
SUL MONTE AMIATA
PONTE DEL 25 APRILE 2019

In Toscana, avvolti dai boschi della Riserva Naturale del Pigelleto, ai piedi del Monte Amiata, in provincia di Siena, godendo della bellezza della natura attiveremo le potenzialità del respiro con gli oli essenziali dell'Aromaterapia e tecniche dedicate, esercizi di Hatha Yoga e passeggiate nei boschi.

Programma:

- Giovedì 25 aprile:

- arrivo dei partecipanti entro le 10:30, registrazione e sistemazione nelle stanze
- ore 11,45 – 12,45: Benvenuto e conoscenza dei partecipanti; esercizi di Hatha Yoga per iniziare a rilassarsi ed ambientarsi
- ore 13,00 – 14,00: Pranzo e relax
- ore 15,00 – 17,30: Passeggiata nel bosco della Riserva del Pigelleto con visita alle Miniere del Siele
- ore 18,00 – 19,30: Teoria: come agisce il respiro yoga. Pratica: respirazioni base dello yoga ed esercizi di Hatha Yoga
- ore 20,00: Cena
- ore 21,00 – 22,00: Canto dei Mantra

- Venerdì 26 aprile:

- ore 7,45 – 8,30: Pratica yoga di risveglio
- ore 8,30 – 9,30: Colazione



- ore 10,00 – 12,30: Introduzione all'Aromaterapia: definizione, scelta e utilizzo degli oli essenziali per il corpo e per la psiche. Esercitazione di respirazione con concentrazione olfattiva.
- Ore 13,00 – 14,00: Pranzo e relax
- ore 15,00: Partenza per i Bagni San Filippo, vasche termali libere in mezzo alla natura nel Comune di Castiglione d'Orcia. Rientro in serata
- ore 20,00: Cena
- ore 21,00: Cucina consapevole – Scelta delle ricette per la cena del sabato

- Sabato 27 aprile:

- ore 7,45 – 8,30: Pratica yoga di risveglio
- ore 8,30 – 9,30: Colazione – a seguire preparazione per il pranzo al sacco
- ore 10,30 – 16,00: Passeggiata nella Riserva del Pigelletto tramite il Sentiero Roccone, percorso ad anello di circa 7.5 km - lezione all'aperto e pranzo al sacco
- ore 17,00 – 20,00: Cucina consapevole: cucinare in armonia dando importanza all'energia che trasmettiamo al cibo e riceviamo da esso
- ore 20,00: Cena con le pietanze preparate nel pomeriggio

- Domenica 27 aprile:

- ore 7,45 – 8,30: Pratica yoga di risveglio
- ore 8,30 – 9,30: Colazione
- ore 10,00 – 12,30: Meditazione finale. Condivisione e saluti
- ore 13,00 – 14,00: Pranzo e a seguire partenze

Insegnanti:

Claudia Cipriani:

conosciuta come Shanta. Insegnante Yoga Master, chiaroveggente e medium dalla nascita, operatrice olistica. Per il curriculum completo vedere il link:

http://www.vipashyanayoga.com/chi_sono.html

sul sito dell'Associazione Vipashyana

Claudia Calzetta:

Insegnante di Yoga, Naturopata, Pratictioner dei Fiori di Bach secondo il metodo tradizionale di Edward Bach. Per il curriculum completo vedere il link:

http://www.vipashyanayoga.com/chi_sono_claudia.html

sul sito dell'Associazione Vipashyana

Contributo del Seminario e data di scadenza per le prenotazioni:

Il contributo è di 470,00 Euro totali e comprende:

- Sistemazione in stanze di 2 e/o 4 letti con bagno in comune ogni due stanze
- Trattamento di pensione completa con cibo vegetariano (segnalaci eventuali intolleranze)
- Pranzo vegetariano al sacco per la gita del sabato
- Spesa con cibo vegetariano per la preparazione della cena del sabato
- Tutte le lezioni e le passeggiate

Posti limitati: le prenotazioni vanno effettuate entro e non oltre il 20 febbraio 2019 tramite un acconto di 100 euro da versarsi con bonifico e/o contanti.

Il Saldo di 370,00 euro dovrà essere versato in contanti al momento dell'arrivo.

Ai fini della prenotazione ed iscrizione al seminario lo studente dovrà firmare la domanda di ammissione a socio e firmare la dichiarazione per la privacy e riceverà i dati per l'eventuale pagamento con bonifico.

SEDE del Seminario:

Podere Il Roccone, immerso nella natura incontaminata del Monte Amiata in provincia di Siena:

<https://www.roccone.it>

Occorrente:

Per le lezioni all'interno della struttura sono disponibili tappetini e coperte. Sugeriamo vestiti comodi e possibilmente di colore chiaro. La pratica si effettua scalzi e/o con calzini in cotone. Occorrente per appunti e bottiglia personale per l'acqua secondo necessità.

Per le escursioni all'aperto portare:

- scarpe comode antiscivolo, se possibile consigliamo scarpe da trekking
- una bottiglia personale dove mettere l'acqua
- vestiti comodi e a strati
- coperta e/o telo e/o tappetino personale da mettere in terra per le pratiche nel bosco

Per le Terme libere di San Filippo:

costume, ciabattine e asciugamani e/o accapatoio personale e tutto ciò che si ritiene utile

INFO telefoniche:

- Shanta Claudia Cipriani +393478360990
- Claudia Calzetta +393498619468

Email: shanti@vipashyanayoga.com

Sito Web: www.vipashyanayoga.com

