



Corso di Yoga ad Acquacalda

Da lunedì 31 agosto a sabato 5 settembre 2015

IYENGAR® YOGA PER STARE BENE



Stile di Yoga

Lo stile proposto è l'Iyengar yoga, basato sul radicamento, sull'allineamento della colonna vertebrale e sulla precisione delle posizioni. Durante le lezioni si comprendono e si sperimentano le "asana" in integrazione col respiro, indipendentemente dalla propria età e condizione fisica. La pratica dell'Iyengar yoga è indicata per ottenere benessere ed equilibrio e limitare gli effetti di posture e abitudini (fisiche, mentali, emotive) meccaniche e non ottimali. Sperimentaremo la pratica delle asana, che ci permetterà la comprensione dei loro effetti e benefici. Nel corso della settimana verranno proposte posizioni in piedi (Utthista Sthiti), da seduti (Upavista Sthiti), allungamenti in avanti (Paschima Pratana Sthiti), allungamenti laterali o torsioni (Parivrtta Sthiti), capovolte (Viparita Sthiti), addominali (Udara Akunchana Sthiti), allungamenti indietro (Purva Pratana Sthiti) e tecniche di Pranayama (controllo del respiro). Tutti gli incontri si concluderanno con il rilassamento finale guidato (Savasana). Ogni "asana" verrà dimostrata e condotta dettagliandone il nome e l'origine, gli effetti e i benefici.

Ogni partecipante sarà accompagnato nella pratica in base alle proprie potenzialità, nel rispetto dei propri limiti e delle proprie caratteristiche.



Maestre	A condurre gli incontri saranno Daniela Iapicca e Selene Rondinone, entrambe insegnanti certificate IYENGAR® Yoga Introductory. Daniela e Selene sono allieve di Maria Paola Grilli, allieva diretta di B.K.S. Iyengar. danielapicca@gmail.com , selenerondinone@gmail.com	
Partecipanti	minimo 10, massimo 30	
Durata del corso	dal 31 agosto al 5 settembre 2015	
Orario	inizio, lunedì 31 agosto alle ore 16.00 fine, sabato 5 settembre alle ore 12.00	
Lingue	il corso verrà tenuto in lingua italiana	
Costi	Il corso completo, con 2 lezioni al giorno di 2 ore, è di CHF 300. E' possibile partecipare a singole lezioni di 2 ore al costo di CHF 35 per lezione.	
Pernottamento	5 notti in dormitorio con pensione completa	(30 + 40)x5= CHF 350.-
	5 notti in yurta 4 – 6 posti letto con pensione completa	(30 + 40)x5= CHF 350.-
	5 notti in yurta doppia con pensione completa	(50 + 40)x5= CHF450.- p.p.
	5 notti in camera doppia con pensione completa	(60 + 40)x5= CHF500.- p.p.
	5 notti in camera singola con pensione completa	(80 + 40)x5= CHF600.-
	5 notti in campeggio in tenda con pensione completa	(15 + 40)x5= 274.-
	5 notti in campeggio in camper con pensione completa	(17 + 40)x5= 285.-
	La pensione completa comprende: colazione a buffet, pranzo e cena.	
	I membri di Pro Nautra beneficiano di uno sconto del 10% sul solo costo del pernottamento	
Info pratiche	Abiti comodi per il corso di yoga ed equipaggiamento da montagna in caso di escursioni. Il materiale di yoga sarà fornito ad ogni partecipante. Prima dell'inizio del corso ogni partecipante riceverà una scheda personale....	
Iscrizioni	Iscrizioni dal sito www.pronatura-lucomagno.ch > Programma e attività lucomagno@pronatura.ch , Tel: +41 91 872 26 10	