



DANIELA IAPICCA



Seminario di IYENGAR YOGA® **ad Acquacalda**

28 agosto - 3 settembre 2016

Descrizione:

Lo stile di yoga proposto è l'Iyengar yoga®, basato sul radicamento, sull'allineamento della colonna vertebrale e sulla precisione delle posizioni. 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.

Praticheremo per comprendere gli effetti e i benefici di ogni posizione. Nel corso della settimana verranno proposte posizioni in piedi, da seduti, in avanti, laterali o torsioni, capovolte, addominali e allungamenti indietro. Oltre a tecniche respiratorie per il Pranayama (controllo del respiro). Tutti gli incontri si concluderanno con il rilassamento finale guidato in Savasana.

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

Docente

Daniela Iapicca praticante di IYENGAR® Yoga dal 2002 ed insegnante certificata IYENGAR® Yoga Introductory II è allieva di Maria Paola Grilli, allieva diretta di B.K.S. Iyengar.

danielaiapicca@gmail.com

Partecipanti: minimo 6 massimo 12

Durata del corso: dal domenica 28 agosto a sabato 3 settembre 2016

Orario: una lezione la mattina presto e una nel tardo pomeriggio (il primo giorno domenica 28 agosto, solo al pomeriggio, l'ultimo giorno - sabato 3 settembre solo al mattino)

Lingue: il corso verrà tenuto in lingua italiana (se utile possibili dettagli anche in inglese)



Costi: Il corso completo con due lezioni al giorno di due ore circa cadauna per un totale di 12 lezioni è di 360 euro. E' possibile partecipare a singole lezioni al costo di 38 euro.

- 6 notti in dormitorio o yurta, pensione completa: $(30 + 40) \times 6 = 420.-$ p.p.
 - 6 notti in yurta doppia, pensione completa: $(50 + 40) \times 6 = 540.-$ p.p.
 - 6 notti in camera doppia, pensione completa: $(70 + 40) \times 6 = 660.-$ p.p.
 - 6 notti in camera singola con pensione completa: $(90 + 40) \times 6 = 780.-$ p.p.
- È possibile soggiornare nel campeggio del Centro
<http://www.pronatura-lucomagno.ch/dormitori>

La pensione completa comprende: colazione a buffet, pranzo e cena.
I membri di Pro Natura beneficiano di uno sconto del 10% sul costo del pernottamento,

Info pratiche

Abiti comodi per il corso di yoga ed equipaggiamento da montagna in caso di escursioni. Il materiale di yoga è fornito ed ogni partecipante. Per casi di salute particolari o complessi si suggerisce di contattare la docente prima dell'iscrizione.

Iscrizioni

Iscrizioni dal sito www.pronatura-lucomagno.ch > Programma e attività
lucomagno@pronatura.ch; +41 91 872 26 10



Daniela in posizione dell'albero con sfondo alpino ad Acquacalda