

In Val Martello, nel cuore del Parco Nazionale dello Stelvio, corso di yoga, escursioni ed osservazione degli animali, con Luigia Bertelli, insegnante certificata Iyengar

Luigia è insegnante Iyengar Yoga dal 1997. Ha fondato la scuola Le Farfalle Iyengar Yoga a Roma. Si è formata con Gabriella Giubilaro e con la famiglia Iyengar a Pune. Ha studiato Iyengar Yoga Terapia con Stephanie Quirk, Bobbie Fultz. e Garth Mc Leana cui presta assistenza nei seminari su Sclerosi Multipla e problemi neurologici.

Il seminario si terrà nell'albergo Schönblick a 2060 s.l.m. situato in uno splendido anfiteatro della valle, dove la strada finisce, si dimentica l'uso dell'auto e si parte per le più belle passeggiate nel Parco. Luigia, laureata in Scienze Naturali, oltre alle lezioni di yoga si presterà a fare da guida naturalistica, conoscendo quei luoghi fin da bambina e avendo iniziato lì la sua tesi di laurea, sulla marmotta alpina.



L'albergo offre comode camere doppie con bagno e vista panoramica. È dotato di una nuova, ampia e bella sala per lo yoga. Nel prezzo del seminario di yoga è incluso l'alloggio e la mezza pensione; la cena si terrà nell'accogliente stube dell'albergo, provvista di grandi vetrate dalle quali si gode di una bellissima vista sul gruppo del Cevedale. Spesso dalle finestre dell'albergo si possono già avvistare caprioli o cervi. Sarà utile portare un binocolo. Necessari scarponi e giacca a vento.



Prezzi e sistemazioni:

- € 65,00 a persona per mezza pensione in camera doppia con bagno e balcone con vista sulla valle
- € 75,00 a persona per mezza pensione in camera doppia con bagno e balcone con vista sulla valle (solo due camere singole)
- € 80,00 a persona per mezza pensione in camera doppia uso singolo, con bagno e balcone con vista sulla valle

Tassa di soggiorno € 2,00, colazione con prodotti locali a km 0

Menu a scelta per vegetariani. Il bar e il ristorante dell'albergo sono a disposizione per preparare su ordinazione panini per il pranzo o torte varie per le merende, bevande e tisane per il dopocena a un piccolo costo extra

Programma: settimana da sabato 15 giugno a venerdì 21 giugno

- Arrivo in albergo nella giornata di sabato 15, cena ore 19,00
- Partenza nella giornata di sabato 22 giugno

Programma delle attività giornaliere:

- 8,00 colazione
- 9,30 partenza passeggiata
- Pranzo al sacco
- 15,00 ritorno in albergo
- 16,00 Lezione di Yoga (Āsana e Prānāyāma)
- 19,00 cena

Le attività potranno subire variazioni in base al tempo

Costo del corso Yoga: € 140,00, non rimborsabile

Albergo Schönblick: <https://www.hug-the-mountains.com>

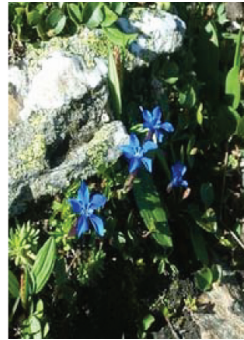
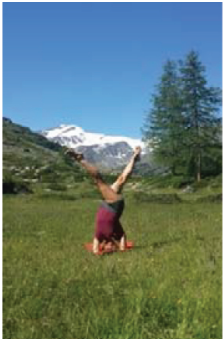
Luigia Bertelli: luigiabertelli@gmail.com - <https://www.iyengaryogalefarfalle.it>

Iscrizioni e prenotazione delle camere e del corso entro il 30 Aprile.

Prenotazione del corso mediante pagamento di 140,00 €, con bonifico su iban:

IT14C0200805208000105198257 intestato a: Le Farfalle Yoga SRLS

Causale: seminario Yoga Giugno 2024



volantino retro



etichette vari formati