

Associazione sportiva dilettantistica Yoga Marche

Via Bruno Tano 54, Sforzacosta di Macerata (MC), Italy P.IVA IT01769150432

www.centroyogamarche.com info@centroyogamarche.com **Facebook:** Centro Yoga Marche

TEL: Phaedra +39.3343295197



CENTROYOGAMARCHE

Weekend Yoga Vakantie

Kom heerlijk genieten van een driedaagse yogavakantie in een prachtig, spiritueel natuurreserveat in Italië. De 'summer intensive hatha yogacursus' wordt gegeven door Phaedra de Zeeuw. Een Nederlandse yogalerares die al geruime tijd in Italië woont.

De yogavakantie wordt aangeboden op de volgende data: **9 t/m 12 augustus** en **30 augustus t/m 2 september**.

De overnachtingen zijn in het prachtige B&B Villa D'Aria, een eeuwenoude boerderij middenin een natuurreserveat dat hoort bij een abdij uit de twaalfde eeuw.

Voor wie

Beginners en ervaren yogi's. De lessen zijn open voor iedereen die zijn of haar kennis van yoga wil verdiepen en uitbreiden.

Yogastijl

Hatha yoga (fysieke yoga). Bij deze vorm van yoga wordt tijdens de lessen gebruik gemaakt van verschillende hulpmiddelen, zoals dekens, blokken, stoelen, en gordels. De lessen zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden, bouw en fysiek vermogen.

Beschrijving

Phaedra geeft tijdens de lessen veel persoonlijke aandacht en neemt uitgebreid de tijd voor de uitleg van de verschillende asanas. Deze aanpak en het ervaren van de uitwerking ervan op je lichaam, geeft een nieuwe impuls aan je persoonlijke yogabeoefening.

De yogalessen vinden plaats op de benedenverdieping van Villa D'Aria en buiten in het prachtige natuurreserveat.

Vanuit Villa D'Aria maken we ook mooie wandelingen door de natuur, naar bijvoorbeeld de twaalfde eeuwse abdij die zich op ongeveer 30 minuten afstand lopen bevindt.

De avondmaaltijden nuttigen we gezamenlijk in lokale restaurants. Het eten is vegetarisch en wordt bereid met ingrediënten van het seizoen volgens de Marchigianse keuken. Het ontbijt (brunch) in het B & B is licht en zoveel mogelijk bereid met biologische ingrediënten.

Voorlopig programma van het weekend

Vrijdag

17.00 – 19.00 uur: yogales

20.00 uur: avondeten samen in een gezellig restaurant vlakbij de abdij.

Zaterdag

9.00 – 12.00 uur: yogales, met aansluitend een lichte brunch.

De brunch bestaat uit verschillende soorten thee en koffie, melk, water en vruchtensappen; te eten: verschillende soorten brood, fruit van het seizoen, yoghurt en biologische muesli, kazen uit de omgeving, eieren en gebak.

Na de brunch vrije tijd tot aan de yogales in de namiddag.

17.00 – 19.00 Yogales

Avondeten samen in een restaurant vlakbij de abdij.

Zondag

9.00 – 12.00 Yogales, gevolgd door een lichte brunch.

Na de brunch relax en daarna een rondleiding in de abdij of naar het strand, of een wandeling in de Sibillijnse bergen.

Avondeten samen in een restaurant vlakbij de abdij.

Associazione sportiva dilettantistica Yoga Marche

Via Bruno Tano 54, Sforzacosta di Macerata (MC), Italy P.IVA IT01769150432

www.centroyogamarche.com info@centroyogamarche.com **Facebook:** Centro Yoga Marche

TEL: Phaedra +39.3343295197



CENTROYOGAMARCHE

Maandag

9.00 – 11.30 Yogales, gevolgd door een lichte brunch.

Vorbereidingen voor vertrek.....

Meenemen



Een wollen of katoenen deken om te gebruiken tijdens de yogalessen;



Makkelijk zittende kleding, het liefst elastisch en nauwsluitend. Neem een paar sokken mee en een trui voor de ontspanningsoefeningen aan het einde van elke les;



Facultatief: slippers of waterdichte schoenen/laarzen als wissel voor tijdens de wandeling door de rivier.

Vervoer

Dit is het adres waar de yogacursus wordt gegeven: B&B Villa D'Aria, Contrada Abbadia di Fiastra 30, 62029, Tolentino (MC), Italië.

Hoe de plek te bereiken:

AUTO

Op de snelweg SS77 afdruk Macerata Ovest nemen, dan rechts afslaan en rechtdoor de weg volgen; deze weg gaat redelijk steil naar boven en gaat bovenaan met een bocht naar links; neem de eerste weg links net na deze bocht; er is een bord met daarop geschreven 'Villa D'Aria'. Op dit straatje is het nog circa 2 km rijden naar B & B Villa D'Aria, volg de borden.

TREIN

Het dichtstbijzijnde treinstation is Urbisaglia/Sforzacosta, ongeveer 5 minuten met de auto. We kunnen je komen ophalen.

Kosten

Kosten voor de yoga: €140,00. De prijs is inclusief de inschrijving bij de vereniging in het geval je dat nog niet bent. Voor leden wordt de prijs verminderd met €15,00.

De B&B prijs is €25,00 per nacht per persoon en is inclusief ontbijt/brunch.

Het avondeten betaalt ieder voor zich, de prijs ligt rond de €10,- of €15,- per maaltijd.

Inschrijvingen

Om je in te schrijven voor de cursus is het nodig om lid te worden van de Italiaanse vereniging Yoga Marche ASD. Informeer alsjeblieft eerst over de beschikbare plaatsen alvorens over te gaan met de inschrijving: info@centroyogamarche.com

Om je in te schrijven is het nodig:

- Het inschrijfformulier in te vullen

- Lid te zijn van de vereniging Yoga Marche ASD. Dit is de rekening van de vereniging waarop het inschrijfgeld gestord kan worden (€15,00; inschrijving is 1 jaar geldig): Rekeninghouder: Yoga Marche ASD, IBAN: IT26L0503569100428570071783, met de vermelding: **iscrizione socio-allievo 2013**

- De kosten van de cursus te betalen (€125,00) op de rekening van de vereniging: Rekeninghouder: Yoga Marche ASD, IBAN: IT26L0503569100428570071783, met de vermelding: "**Corso estivo hatha yoga**" met de datum van het weekend

Associazione sportiva dilettantistica Yoga Marche

Via Bruno Tano 54, Sforzacosta di Macerata (MC), Italy P.IVA IT01769150432

www.centroyogamarche.com info@centroyogamarche.com **Facebook:** Centro Yoga Marche

TEL: Phaedra +39.3343295197



CENTROYOGAMARCHE

- Het inschrijfformulier samen met de kopie van de betaling alsjeblieft sturen naar:
info@centroyogamarche.com of per post naar: Associazione sportiva dilettantistica Yoga Marche,
Via Bruno Tano 54, Sforzacosta di Macerata (MC), Italië.

Accommodatie

Dit zijn de contactgegevens van B&B Villa D'Aria:

B&B Villa D'Aria
Contrada Abbadia di Fiastra 30, 62029, Tolentino (MC)
Tel 3343295197
villadaria@bbmarche.it
www.bbmarcheitaly.com

De B&B prijs is €25,00 per nacht per persoon en is inclusief ontbijt. De accommodatie is in tweepersoonskamers, driepersoonskamers of vierpersoonskamers met privè badkamer of gemeenschappelijke badkamer.