

Associazione sportiva dilettantistica Yoga Marche

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

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

TEL: Phaedra 3343295197



CENTROYOGAMARCHE

Weekend Yoga Vacanza

Quest'estate: vieni a goderti uno piccolo stage di yoga nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra. Un *summer intensive* con lezioni di yoga dalle ore 9 – 12 & dalle ore 17-19. Con la possibilità di alloggiare nel B&B Villa D'Aria.

9 – 12 agosto 2013
30 agosto – 2 settembre 2013

A chi è rivolto

A principianti e praticanti avanzati, le lezioni sono aperte a tutti i soci che sono interessati ad approfondire e ad ampliare la loro pratica personale.

Breve descrizione

Un weekend divertente e rigenerante con lezioni di hatha yoga tenute da Phaedra de Zeeuw con approfondimento dello studio delle asana. Le lezioni di yoga si terranno nella sala grande del B&B Villa D'Aria, a pian terreno, in un salone particolarmente accogliente e suggestivo con un settecentesco soffitto a volte di mattoni e il pavimento in legno; oppure all'aperto nel bellissimo parco in un posto ombreggiato.

Inoltre, visto che il B&B è situato dentro la Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra, faremo passeggiate e visiteremo l'abbazia, raggiungibile in solo 15 minuti a piedi.

Le cene nei ristoranti vicino al B&B sono vegetariane e preparate con ingredienti della stagione e con tipicità della cucina marchigiana. Le colazioni (brunch) sono leggeri e principalmente preparati con ingredienti biologici.

Programma provvisorio del weekend

Venerdì

17.00 – 19.00 Lezione di Yoga

Ceniamo insieme in un ristorante vicino all'abbazia.

Sabato

9.00 – 12.00 Lezione di yoga, seguito da un brunch leggero. Brunch menu include: da bere diversi tipi di tè e tisane, vari tipi di caffè, latte, acqua e succhi di frutta; da mangiare: diversi tipi di pane, frutta della stagione, yoghurt e muesli biologico, formaggi locali, uova e torte.

Dopo il brunch tempo libero fino alla lezione di yoga della sera.

17.00 – 19.00 Lezione di Yoga

Ceniamo insieme in un ristorante vicino all'abbazia.

Domenica

9.00 – 12.00 Lezione di yoga, seguito da un brunch leggero.

Dopo il pranzo relax seguito da una visita guidata al monastero oppure un uscita al mare o passeggiata nel parco dei Monti Sibillini.

Ceniamo insieme in un ristorante vicino all'abbazia.

Lunedì

9.00 – 11.30 Lezione di yoga, seguito da un brunch leggero.

Poi preparazioni per la partenza.....

Associazione sportiva dilettantistica Yoga Marche

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

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

TEL: Phaedra 3343295197



CENTROYOGAMARCHE

Da portare



Una coperta di lana o cotone da usare durante la lezione di yoga;



Indumenti comodi, leggeri e possibilmente elastici per le lezioni di yoga. Si consiglia di portare dei calzoncini e un maglione per il rilassamento finale;



Portarsi ciabattine o scarpe/stivali impermeabili come cambio per le passeggiate;

Trasporti

La sede dello stage di yoga è B&B Villa D'Aria, Contrada Abbadia di Fiastra 30, 62029, Tolentino (MC).

Come arrivare:

IN AUTO

Sulla SS77 prendere l'uscita Macerata Ovest; all'uscita girare a destra e proseguire dritti, la strada va in salita e poi gira in curva verso la sinistra, prendere la prima stradina sulla sinistra appena dopo la curva. Qui trovate il primo cartello di B&B Villa D'Aria; proseguite su questa stradina seguendo i cartelli per un altro 2 km circa.

IN TRENO

La stazione di Urbisaglia/Sforzacosta è la più vicina, circa 5 minuti in macchina. Possiamo venire a prendervi.

Costi

Costo yoga: €140,00. La quota comprende l'iscrizione all'associazione se non sei ancora iscritto/a. Si riduce di €15,00 euro per i soci già tesserati.

Iscrizioni

L'ammissione è riservata ai soli soci di ASD Yoga Marche. Prima di procedere all'iscrizione secondo le modalità indicata, assicurarsi della disponibilità di posti contattandoci: info@centroyogamarche.com

Per iscriversi occorre:

- Compilare il modulo di iscrizione
- Essere soci di ASD Yoga Marche. Per diventare socio effettuare il pagamento della quota associativa annuale di €15,00 sul conto intestato a: Yoga Marche ASD, IBAN: IT18S0614069100028570071783, con **causale:**

iscrizione socio-allievo 2013

- Versare la quota di partecipazione di 125,00 euro sul conto intestato a Yoga Marche ASD, IBAN IT18S0614069100028570071783, specificando nella **causale "Corso estivo hatha yoga"** con la data del weekend.
- Inviare il modulo di iscrizione e copia del versamento a: info@centroyogamarche.com

Ospitalità

Di seguito la convenzione con il B&B Villa D'Aria:

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

Prezzo B&B è di 25,00 euro a notte a persona e include la prima colazione. L'alloggio è previsto in stanze doppie, triple o quaduple con bagno privato e/o in comune.

Per ulteriori informazioni sul B&B visitate www.bbmarche.it