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 339.1549559

CENTROYOGAMARCHE

Yoga Vacanza estate 2015

Una vacanza yoga rilassante e divertente con lezioni dalle ore 9 – 12 & dalle ore 17-19, nella scuola yoga e tempo permettendo nel parco. Con la possibilità di alloggiare nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra.

Date 2014:

11 luglio – 18 luglio 2015
8 agosto – 15 agosto 2015

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

Breve descrizione
Una vacaza yoga rigenerante con lezioni di yoga tenuti da Phaedra de Zeeuw. Si affronterà la disciplina in maniera molto approfondita con istruzioni precise e individuali. Ognuno lavorerà alla sua capacità.

Il tipo di yoga praticata è Hatha Yoga (Yoga fisico) con un metodo di insegnamento con l'uso di supporti e ausili alla pratica (coperte, mattoni, sedie, cinture, ecc) che consentono una gradualità nella didattica adatta a studenti di ogni età, costituzione, e abilità fisica.

Nelle classi non c'è competizione e la pratica viene considerato come un modo per incontrare e rispettare se stessi. Come dice il grande maestro dello yoga B.K.S. Iyengar: "Molti tipi di esercizi fisici sono competitivi. Lo yoga, anche se non è compettitivo, richiede molto impegno. L'impegno dipende dalla propria forza di volontà: si tratta di una competizione fra se stessi e il proprio corpo".

Praticheremo le classiche asana dello yoga e attraverso delle sequenze particolari si lavora per ricondurre il corpo e la mente in equilibrio, rimuovendo eventuali blocchi e chiusure.

La vacanza include attività facoltative, come lezioni di yoga all'aperto nel parco e passeggiate nella Riserva Naturale dell'Abbazia di Fiastra e una visita al Lago di Fiastra dove c'è un acqua bellissima per nuotare.

I pranzi e le cene sono facoltativi nei ristoranti vicino alla scuola yoga e nella Riserva Naturale di Fiastra, come il Punto Macrobiotico a due passi della scuola e La Baita nel parco sotto le stelle.

Per l'alloggio abbiamo selezionato una lista di strutture situate nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra o nelle immediate vicinanze. La scuola di yoga dista circa 3 minuti di macchina sia dagli vari alloggi che dal parco.

Weekend Vacanza Yoga - Programma provvisorio

Venerdì
17.00 – 19.00 Lezione di Yoga
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

Sabato
9.00 – 12.00 Lezione di yoga, seguito da un lunch (facoltativo) nel Punto Macrobiotico a due passi della scuola.
Nel pomerigio tempo libero fino alla lezione di yoga della sera.
17.00 – 19.00 Lezione di Yoga
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

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 339.1549559

Domenica
9.00 – 12.00 Lezione di yoga.
Dopo il pranzo relax seguito da una visita all'abbadia e passeggiata nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra.
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

Lunedì
9.00 – 11.30 Lezione di yoga.
Lunch (facoltativo) in un ristorante vicino all'abbadia.
Poi preparazioni per la partenza.....

5 DAY Vacanza Yoga - Programma provvisorio

Venerdì
17.00 – 19.00 Lezione di Yoga
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

Sabato
9.00 – 12.00 Lezione di yoga, seguito da un lunch (facoltativo) nel Punto Macrobiotico a due passi della scuola.
Nel pomerigio tempo libero fino alla lezione di yoga della sera.
17.00 – 19.00 Lezione di Yoga
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

Domenica
9.00 – 12.00 Lezione di yoga, seguito da un lunch (facoltativo) nel Punto Macrobiotico a due passi della scuola.
Nel pomerigio tempo libero fino alla lezione di yoga della sera.
17.00 – 19.00 Lezione di Yoga
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

Lunedì
Non ci sono lezioni

Martedì
9.00 – 12.00 Lezione di yoga, seguito da un lunch (facoltativo) nel Punto Macrobiotico a due passi della scuola.
Nel pomerigio tempo libero fino alla lezione di yoga della sera.
17.00 – 19.00 Lezione di Yoga
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

Mercoledì
9.00 – 12.00 Lezione di yoga.
Dopo il pranzo relax seguito da una visita all'abbadia e passeggiata nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra, oppure al Lago di Fiastra.
Facoltativo: Cena insieme in un ristorante vicino all'abbadia.

Giovedì
9.00 – 11.30 Lezione di yoga.
Lunch (facoltativo) in un ristorante vicino all'abbadia.
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 339.1549559

CENTROYOGAMARCHE

Da portare

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

Trasporti

La sede dello stage di yoga è Centro Yoga Marche, Via Bruno Tano 54, Sforzacosta di Macerata (MC)
Come arrivare:

IN AUTO
Sulla SS77 prendere l'uscita Macerata Ovest; all'uscita girare a sinistra e proseguire diritti, fino ad arrivare a Sforzacosta, sul primo incrocio grande girare a sinistra direzione Tolentino. Dopo circa 200 metri ci sono i giardini e lì girare a destra e subito dopo un altro destra. Entrare nella piazza per il parcheggio.

IN TRENO
La stazione di Urbisaglia-Sforzacosta è a due passi della scuola.

Costi

Costo lezioni di yoga weekend: €140,00. Costo lezioni di yoga 5 Day: €280,00. La quota comprende l'iscrizione all'associazione se non sei ancora iscritto/a. Si riduce di €15,00 euro per i soci già tesserati. Nota che la quota comprende le lezioni di yoga e le attività facoltative. Non comprende il pernottamento e i pasti. Qui sotto trovate una lista con alloggi a partire da 15,00 euro a notte. Al Punto Macrobiotico, situato a due passi della scuola, è possibile mangiare un pasto completo e biologico a 8,00 euro. In certe strutture ricettive è possibile usare la cucina.

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 partecipare ai corsi estivi bisogna prenotare effettuando il pagamento in maniera anticipata.

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 €25,00 sul conto intestato a: Yoga Marche ASD, IBAN: IT26L0503569100428570071783, con **causale: iscrizione socio-allievo**
- Versare la quota di partecipazione sul conto intestato a Yoga Marche ASD, IBAN IT26L0503569100428570071783, specificando nella **causale** "**Corso estivo hatha yoga**" con la data del corso.
- Inviare il modulo di iscrizione e copia del versamento a: info@centroyogamarche.com

Ospitalità

La maggior parte delle strutture ricettive hanno poche stanze disponibili e potrebbe essere che sono al completo durante l'alta stagione. Prenota presto in modo da avere più scelta. Eventualmente potete farmi sapere che tipo di alloggio vorrete e posso fare io la prenotazione per voi.

Di seguito la convenzione con gli alloggi:

B&B Villa D'Aria
Contrada Abbadia di Fiastra 30, 62029, Tolentino (MC)

Zona: situato nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra
Tel: Monica 348739174

villadaria@bbmarche.it

Prezzo B&B è di 25,00 euro a notte a persona in una stanza doppia, 30,00 euro a notte a persona in una stanza singola.Con bagno privato. Ampio appartamento per 4 persone con cucina e spazioso bagno in comune 25,00 euro a persona.

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

_____

Affittacamere La Casa di Peppa
Via Pinto 20, 62014, Colbuccaro di Corridonia (MC)

Zona: Collina, in un piccolo borgo
Tel. 0733 203809
Cell. 388 8459434
Mail. mixsil_@libero.it

Prezzo B&B è di 15,00 euro a notte a persona in una stanza doppia, 20,00 euro a notte a persona in una stanza singola. La struttura è composta da 2 camere, una con letto doppio, l'altra con letto singolo.
Il bagno è in comune. La casa è stata completamente ristrutturata nel 2013, quindi all'interno è tutto nuovo.

Per ulteriori informazioni visitate http://www.bed-and-breakfast.it/pagina.cfm?ID=33032&idregione=10

_____

BB Le Logge
Corso Giannelli, 34 Urbisaglia (MC)

Zona: Collina, in un piccolo paese storico
Tel. 0733506788
Mail. info@locandalelogge.it

Prezzo B&B è di 40,00 euro a notte a persona in una stanza doppia, 60,00 euro a notte a persona in una stanza doppia uso singola. Con bagno privato. Nella struttura c'è un ristorante.

Per ulteriori informazioni visitate http://locandalelogge.it

_____

Hotel La Foresteria
Abbadia di Fiastra 14, 62029, Tolentino (MC)

Zona: situato nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra
Tel. 0733 201125
Mail. info@laforesteria.it

Prezzo B&B è di 40,00 euro a notte a persona in una stanza doppia; 60,00 euro a notte a persona in una stanza singola; 36,00 euro a notte a persona in una stanza tripla; 34,00 euro a notte a persona in una stanza quadrupla. Con bagno privato. Nella struttura c'è un ristorante.

Per ulteriori informazioni visitate www.laforesteriadipiccinini.info

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 339.1549559

CENTROYOGAMARCHE

BB da Ezio
Contrada Abbadia di Fiastra 16/17, 62029, Tolentino (MC)

Zona: situato nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra
Tel. 0733 431722

Prezzo B&B è di 35,00 euro a notte a persona in una stanza doppia; 40,00 euro a notte a persona in una stanza doppia uso singola. Con bagno privato. Nella struttura c'è un ristorante.

Per ulteriori informazioni visitate www.daezio.it (momentalmente offline)

Cottage La Volpe & Il Fagiano
Contrada Selva, 6 - 62010 Urbisaglia (MC)

Zona: situato nella Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra
Tel: 335/203192 (Giovanna) - 335/7299961 (Massimiliano)
Mail. info@cottagemc.it

Ideale per chi viene in gruppo e vuole affittare una casa vacanza privata con piscina. Cottage con 3 stanze da letto, 2 bagni, piscina privata, per un totale di 8 persone.

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