

Programma stage:

- Arrivo venerdì 2 giugno per ore 15:00
- Ore 17:30 - 19:30 Hatha Yoga e Meditazione

La giornata di sabato sarà così suddivisa:

- Ore 08:00 - 09:30 Hatha Yoga.
- Ore 09:30 - 11:00 Colazione.
- Ore 11:00 - 12:30 Meditazione.
- Ore 12:30/13:00- 15:00 Pausa pranzo e relax.
- Ore 15:00 - 16:30 Tai Chi Yoga Shaolin.
- Ore 16:30 - 18:00 Pausa (merenda)
- Ore 18.00 -19:00 Meditazione.
- Ore 20:00 Cena.

La giornata di domenica sarà così suddivisa:

- Ore 08:30 - 09:30 Hatha Yoga
- Ore 09:30 Colazione.
- Ore 11:00 - 12:30 Meditazione.
- Ore 12:30 pranzo.
- Partenza.



Stage di Hatha Yoga e Meditazione

A Calice Ligure (SV) Presso "Semi di Crescita"

2 - 4 giugno 2017



Semi di Crescita è il luogo ideale per un soggiorno e per rigenerarsi con lo yoga e la meditazione immersi nella natura, nella pace, e nella serenità.

A cinque minuti dal mare, facilmente raggiungibile dal casello dell'autostrada di Finale Ligure.

La costruzione in pietra, tipica di queste zone, trasmette immediatamente un'accogliente sensazione di calore.

L'antico casolare è dotato dei più sofisticati e moderni impianti a pannelli solari e fotovoltaico e garantisce il massimo rispetto per la natura.

A disposizione una ampia sala completamente attrezzata con tappetini, cuscini per lezioni di Yoga e una grande vetrata sulla vallata, fa intravedere uno scorcio dell'azzurro mar Ligure.



Arrivo venerdì 2 giugno, per le ore 15 e partenza domenica dopo la pratica del mattino e pranzo.

Nei giorni dello stage sarà approfondita l'esperienza dello yoga nei suoi vari aspetti: asana, pranayama e meditazione.

Per lo stage occorre portarsi un telo, una coperta e se lo avete anche lo sgabellino da meditazione.

Partecipare ad uno stage è utile per approfondire la pratica dello yoga, per scoprire nuovi aspetti favoriti da una pratica più intensa ed infine è importante per la condivisione.

La partecipazione ad ogni sessione è consigliata ma non obbligatoria; è possibile invitare parenti o amici che desiderino fare esperienza delle pratiche proposte.

Per gli accompagnatori che non partecipano allo stage la quota relativa è esclusa.

Il posto è molto accogliente ed è possibile scegliere il menù per vegetariani, vegani e per chi ha problemi di intolleranze.

A disposizione per la pratica, c'è una sala di 80 MQ.

Per poter svolgere lo stage occorre la presenza di almeno 8 persone (partecipanti).

Il costo del week end comprensivo di vitto alloggio e stage è di € 200 mentre, solo per vitto e alloggio, è di € 140

Chi è interessato a partecipare allo stage dovrebbe confermare la presenza entro il 31 marzo versando una caparra di € 30,00 per la prenotazione.

La caparra sarà restituita se non si raggiungerà il numero minimo di partecipanti o nel caso di rinuncia se la disdetta avverrà entro 60 gg prima dell'evento.

Per risparmiare sul viaggio è possibile mettersi d'accordo per ottimizzare la distribuzione delle persone sulle auto.

Per qualsiasi chiarimento o ulteriori informazioni contattate il Centro Sole Luna associazione dapad.

- La pensione completa comprende:

- Pernottamento
- Colazione.
- Pranzo.
- Cena.
- Cucina tradizionale, vegetariana,vegana ecc. con particolare attenzione ad intolleranze ed allergie.
- Acqua minerale e naturale.
- Eventuali alcolici o vino non sono compresi nel costo ma si pagano a parte.
- Te e tisane, frutta a disposizione durante l'intera giornata.
- Utilizzo sala di lavoro e attrezzatura richiesta.



[Programma stage sul retro della pagina >>>>](#)

associazione
DAPAD[®]
Centro Sole e Luna
Sumirago (VA)

Via M. Buonarroti, 24 tel. 349 4707685