



YOGA in SICILIA

con la Maestra di Yoga Emy Blesio Gayatrivedi
Ambasciatrice di Pace UPF e presidente
internazionale dell'International Yog
Confederation di Delhi, India

http://www.suryanagara.it/emyblesio/cv_emy.html
<http://www.suryanagara.it/emyblesio/articoli.html>



dal 14 al 29 Luglio

la prenotazione e iscrizione deve avvenire entro e non oltre la fine di maggio

I FORMAT:

- 1- Pratiche di Meditazione, Pranayama e Yogasana al mattino dalle 07.00 alle 09.00 e giornata a disposizione per relax 350,00 Euro + albergo e trasferimenti.
- 2- Pratiche di Meditazione, Pranayama e Yogasana al mattino dalle 07.00 alle 09.00 e filosofia e mitologia dalle 11.00 alle 14.00 e il resto della giornata a disposizione per relax 550,00 Euro + albergo e trasferimento
- 3- Per formazione insegnanti da concordare

L'albergo convenzionato è il Florio Park Hotel.

Benessere corpo-mente, Yoga Paripurna , Pranayama Hatha-ena, Yoga Nidra, Meditazione, Satsamga, Mantra, attivazione dei Chakra, Relax e insegnamento di bija mantra dei 5 elementi, potenziamento ecc. e teoria le basi filosofiche dello Yoga completo, la storia, la mitologia, i testi basici antichi ecc.

Dedicato a chi è interessato ad approfondire la disciplina, la filosofia, la mitologia... lo Yoga. L'iscrizione è aperta a tutti.

Info 366 4831487 - 02 89150917

Una proposta diversa, affascinante, in un luogo facilmente raggiungibile e non estremamente costoso ma con connotazione insolita per le sue bellezze naturali e la comodità di un albergo che ha uno storico nell'accoglienza ospiti (la catena Hotel Florio è molto famosa e non dà mai cattive sorprese).

Pratiche Yoga sulla spiaggia o sotto le fronde degli alberi



YOGA, ENERGIA, RILASSAMENTO E POTENZIAMENTO... DEL FISICO E DEL MENTALE

Un momento di pausa, di sospensione, di riflessione e di ricarica, imparare a respirare correttamente, a rilassarsi...



PROGRAMMA.... non c'è un programma rigido sia di orari sia di impegni. Ci sono già troppi impegni durante l'anno che qui... ci si ricostruisce in completa libertà.

Le lezioni di Yoga si alternano con proposte come pratiche fisiche, meditazione, Pranayama (respirazione), si tengono sulla spiaggia al mattino presto per godere dei raggi benefici del sole con ricarica energetica e quando i raggi sono cocenti ci si ripara sotto splendidi alberi fioriti...

Mentre la teoria (Filosofia, mitologia, basi storiche) si tengono appena dopo il pranzo o anche in alternativa al pranzo (dalle 11 alle 14).

Può partecipare anche chi non desidera seguire le lezioni (figli, partner, amici) in questo caso ci si accorda direttamente con il Florio Park Hotel.

L'albergo offre molte possibilità di svago, sport e benessere e spettacoli di sera.

Cosa portarsi?

Abbigliamento comodo, T-shirt, pantaloni leggeri larghi, uno scialle o un maglioncino per la meditazione del mattino, un tappetino da pratica, un quaderno e matite o penne per annotazioni.

Ovviamente costumi da bagno, occhiali da sole, creme protettive ecc. tutto quello che serve per mare e spiaggia.

E per la sera per chi vuole partecipare alla parte ludica dell'albergo.

Come raggiungere il luogo?

Con aereo scalo Punta Raisi (Palermo). Prima si prenota e meno costa. (Oppure traghetto fino a Palermo poi autobus o taxi – 2 Km. dall'aeroporto – e non molto distante anche dal Porto di Palermo)

Per info sull'albergo <http://www.florioparkhotel.it/it/index.html>



La piscina dell'albergo sul mare

