

INTENSIVO DI YOGA FUORI PORTA

2, 3, 4 Ottobre 2015

(da venerdì alle 18h a domenica dopo pranzo)

con

Virginia Tucci

e

Rosa Tagliaferro

**EARLY BIRD
SPECIAL**



c/o

MIRI PIRI

unico centro realizzato in bioarchitettura in Italia
immerso nel verde
a solo 1h da Milano
Pigazzano di Travo (PC)

Per il primo week-end di ottobre abbiamo organizzato un intensivo di yoga speciale nel verde della campagna piacentina, in un luogo circondato da boschi e a solo 1h da Milano.
Chi si unisce a noi?

Prezzo speciale per chi si iscrive entro il 15 settembre!

LA PRATICA

Concediti un fine settimana di yoga, rilassamento, passeggiate, introspezione ma anche di compagnia. Ci porteremo sul tappetino per **5 sessioni di yoga**, dal venerdì sera alla domenica mattina, **ed in più pranayama, chanting e meditazione per chi vuole**.

Le sessioni si terranno in una sala di 130 mq con grandi e luminose vetrate affacciate sui boschi, soffitto con travi a vista, parquet di rovere massello e comfort climatico perfetto.

Ecco il ricco programma che abbiamo in riserva per voi:

Venerdì 2 ottobre:

18h – benvenuto

19h – yin yoga (1h)

20.30h – cena seguita da chanting / meditazione

Sabato 3 ottobre:

7.30h – pranayama

8h – ashtanga yoga (2h)

colazione, passeggiata, pranzo, tempo libero

17h – vinyasa yoga (2h)

20h – cena seguita da chanting / meditazione

– Snack disponibili nel corso della giornata.

Domenica 4 ottobre:

7.30h – pranayama

8h – ashtanga yoga (2h)

colazione

11h – classe di approfondimento tecnico (2h)

pranzo e saluti

IL LUOGO

Miri Piri è l'unico centro in bioarchitettura in Italia, progettato, costruito e gestito per corsi, seminari residenziali e stage indimenticabili. La temperatura è perfetta, la luce magica, il silenzio di velluto e l'aria leggera e priva di polvere. Attraverso le ampie finestre, tutte di diverse dimensioni, le vedute del rigoglioso bosco mediterraneo circostante diventano quadri di un pittore felicemente ispirato. Le colline, ricoperte da boschi e vigneti, sono abitate da animali selvatici come caprioli, volpi, cinghiali, lepri, scoiattoli e uccelli di molte specie.

La cucina è gestita da un cuoco esperto in alimentazione vegetariana e vegana.

I PREZZI

Intensivo di yoga:

| | |
|---|-----------------------------|
| Classi di yoga con Rosa e Virginia + pranayama, meditazione e chanting: | 160€ |
| Per chi paga entro il 15 settembre: | 140€ (13% di sconto) |
| Singola <u>giornata</u> (sabato o domenica): | 80€ |
| Singola <u>sessione</u> sabato / domenica: | 45€ |

Modalità di pagamento intensivo yoga:

- **in contanti:** presso lo Studio Shanti
- **IBAN:** contattateci per i dettagli: rosa.tagliafierro@gmail.com o virginia@pilateshanti.it

Ed una sorpresa per tutti voi. Leggi nella sezione 'Perchè partecipare' nella pagina seguente!!

Vitto e Alloggio convenzionato c/o Miri Piri:

| | |
|---|-------------|
| Alloggio in camera doppia / tripla per 2 notti + tutti i pasti/snack: | 160€ |
| Supplemento camera singola | 30€ |
| Per chi non volesse pernottare: | 15€ a pasto |

Modalità di pagamento vitto e alloggio:

- Presso Miri Piri alla registrazione: **in contanti o assegno** (no bancomat, no carte di credito)

PERCHE' PARTECIPARE?

- Praticare con 2 bravissime insegnanti qualificate al costo di 1
- Praticare asana, pranayama, chanting e meditazione tutti i giorni
- Ottimi pasti vegetariani/vegani freschi dall'orto
- Ambiente favorevole al relax
- Tempo libero ogni giorno

In aggiunta, **cosa mai fatta prima in un intensivo di yoga**, chiuderemo il nostro evento con **un'estrazione finale***: **uno di voi partecipanti si porterà a casa GRATUITAMENTE un abbonamento trimestrale monosettimanale dal valore di 162€** (quanto il costo del workshop) da utilizzare per sè o da regalare!!

Ma abbiamo pensato anche a tutti gli altri partecipanti:

- Chi partecipa al **workshop completo** riceverà **3 classi di yoga in omaggio** c/o lo Shanti, **dal valore di 51€**
- Chi partecipa a **2 giornate** riceverà **2 classi di yoga in omaggio** c/o lo Shanti, **dal valore di 34€**
- Chi partecipa a **1 giornata completa** riceverà **1 classe di yoga in omaggio** c/o lo Shanti, **dal valore di 17€**

Cosa aspetti a iscriverti?

** Potrà partecipare all'estrazione finale solo chi partecipa all'intero workshop*

ISCRIZIONE

Per partecipare occorre compilare il form riportato di seguito (*si ricorda di compilare tutti i campi*) e inviarlo a virginia@pilateshanti.it oppure rosa.tagliafierro@gmail.com e si dà conferma all'iscrizione versando la quota corrispondente alla soluzione prescelta (intero week-end, singola giornata, singola sessione...). Se si procede con bonifico bancario, occorre inviare comunicazione dell'effettuato pagamento agli indirizzi di cui sopra.

Form di iscrizione:

Evento: (*specificare se intero workshop o altro*)

Nome e Cognome:

Indirizzo e nr civico:

CAP e città:

Cod. fiscale:

Partiva IVA: (*se applicabile*)

Telefono:

E-mail:

Approfitta dello sconto Early Bird e registrati ora!!