



## Newsletter de “Il Cuore dello Yoga a.s.d.” – Ultimo bimestre a.s. 2016

### - LUGLIO 2016 -

#### **17 / 19 LUGLIO: SEMINARIO ITINERANTE**

#### **“Yoga e Coach in cammino nel Ponente Ligure”**

Autonomi e dipendenti, un percorso esplorativo di 3 giorni in cui camminando ascolteremo la natura e praticheremo yoga all’aperto; dormiremo in piccoli paesi dell’entroterra in alloggi spartani, riscoprendo la bellezza della semplicità.

#### Quota di partecipazione:

100 euro comprensivi dei pernottamenti (restano esclusi dalla quota i pasti e gli spostamenti che verranno effettuati in treno). 25 euro di tesseramento a “Il Cuore dello Yoga asd” (nuovi soci). Il numero minimo di partecipanti è 5 e il massimo 12. Iscrizioni aperte fino al 12 luglio.

**Contattare MARTA: [matra79\[at\]yahoo.it](mailto:matra79[at]yahoo.it) - mob. 328-02-41-444**

**TUTTO IL MESE: SESSIONI GRATUITE di YOGA e MEDITAZIONE** riservate ai soci in regola con il tesseramento 2015-16 **“Yoga in Spiaggia a Genova-Vernazzola VIII edizione”**

#### CALENDARIO DEGLI INCONTRI:

- 5 luglio ore 19:30 - Yoga con Silvia, Liana e Patrizia
- 6 luglio ore 6:30 - Surya Namaskara con Liana
- 12 luglio ore 19:30 - Yoga con Silvia, Liana e Patrizia
- 13 luglio ore 6:30 - Surya Namaskara con Liana
- 14 luglio ore 7 - Meditazione con Marta
- 19 luglio ore 19:30 - Yoga con Silvia, Liana e Patrizia
- 20 luglio ore 6:30 - Surya Namaskara con Liana
- 21 luglio ore 7 - Meditazione con Marta
- 26 luglio ore 19:30 - Yoga con Silvia, Liana e Patrizia
- 27 luglio ore 6:30 - Surya Namaskara con Liana
- 28 luglio ore 7 - Meditazione con Marta

## - AGOSTO 2016 -

**1 / 9 AGOSTO:** SESSIONI GRATUITE di YOGA e MEDITAZIONE riservate ai soci in regola con il tesseramento 2015-16 **“Yoga in Spiaggia a Genova-Vernazzola VIII edizione”**

### CALENDARIO DEGLI INCONTRI:

- 2 agosto ore 19:30 - Yoga con Silvia, Marta e Patrizia

- 4 agosto ore 7 - Meditazione con Marta

- 9 agosto ore 19:30 - Yoga con Silvia

- 11 agosto ore 7 - Meditazione con Marta

**2 / 6 AGOSTO:** SEMINARIO RESIDENZIALE di YOGA

### **“La Teoria dei Klesa di Patanjali. La Sofferenza nello Yoga Tradizionale”**

*Che cos'è la sofferenza? Che cosa ci fa soffrire in realtà? Come viene trattato questo tema da Patanjali? Lo Yoga è una via di trasformazione?*

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

La struttura che ospita in seminario – immersa nel verde e realizzata in pietra – trasmette immediatamente un'accogliente sensazione di calore. Il luogo dispone di un'ampia sala per lezioni di Yoga con una grande vetrata sulla valle fa intravedere uno scorcio dell'azzurro Mar Ligure. Le camere da letto hanno tutte il bagno privato. “Semi di Crescita” è un luogo ideale per soggiorni nella pace e nel silenzio della natura ed è facilmente raggiungibile perché a pochi minuti dall'uscita autostradale di Finale Ligure (SV).

### Quote di partecipazione:

- 55 euro a persona al giorno (compresi 2 pasti e pernottamento – Bed&Breakfast “Semi di Crescita”)

- 50 euro al giorno per le pratiche (mattino, pomeriggio e sera)

25 euro di tesseramento a "Il Cuore dello Yoga asd" (nuovi soci)

Le iscrizioni si chiuderanno entro e non oltre il 24 luglio.

Contattare LIANA: mail: [liana.merlenghi\[at\]libero.it](mailto:liana.merlenghi[at]libero.it) / mob. 349-31-05-139

**- 13/ 20 AGOSTO:** SEMINARIO RESIDENZIALE di YOGA nell'Entroterra Ligure:

### **“Il Sentiero incantato dello Yoga: soggiorno nell'Entroterra Ligure tra leggende e antichi manieri”**

*Una proposta alla riscoperta della semplicità e autenticità della vita in campagna e del messaggio trasformativo dello Yoga.*

Presso "B&B Il Crocevia del Sale", Casella (GE) - <http://www.croceviadelsale.it>

in collaborazione con "La Voce della Luna" e Simona Mocci

Durante il seminario i partecipanti avranno modo di esplorare miti e simboli legati alla Natura in un affascinante percorso interiore che li porterà a contatto col regno animale e vegetale e con le tradizioni del territorio locale. Saranno proposte sessioni di meditazione, racconti di miti - della tradizione indiana e di quella occidentale - e pratiche all'aperto. È possibile inoltre prenotare

trattamenti ayurvedici, lezioni di yoga individuali e colloqui di counseling. Il seminario si articola in due lezioni teorico-pratiche giornaliere (una mattutina e una serale) più alcune attività serali (conferenze, cerchio sciamanico, meditazioni ecc.)

La sistemazione degli ospiti è in stanze doppie, triple o quaduple e la pensione comprende tutti i pasti (colazione, pranzo e cena): la cucina, che segue la tradizione ligure, è prevalentemente vegetariana e utilizza anche prodotti biologici del territorio. Particolari necessità di dieta, legate a intolleranze o allergie, possono essere soddisfatte comunicandole con buon anticipo all'organizzazione. Il nostro soggiorno Yoga si svolge a Casella, piccola località turistica dell'entroterra ligure. Ad ospitare il seminario sarà una magnifica residenza immersa nel verde e nella pace, specializzata nell'accoglienza di gruppi di lavoro olistici, posta ai margini del Parco dell'Antola e lungo l'antica Via del Sale. Collegata alla città di Genova da un importante treno storico che attraversa più di una vallata, Casella è base ideale per vivere la natura incontaminata dell'entroterra, il fascino fiabesco del "Sentiero dei castellani" e dei suoi suggestivi manieri, per godere del vicino mare della Riviera ed immergersi nella cultura e nel fascino della città di Genova, detta "la Superba".

#### Quote di partecipazione:

- 600 euro a persona in camera doppia

- 580 in camera tripla/quadrupla

25 euro di tesseramento a "Il Cuore dello Yoga asd" (nuovi soci).

Le quote sono comprensive dei pernottamenti, dei pasti e del seminario di Yoga. Restano esclusi dalla quota le spese di viaggio e per gli spostamenti in loco, eventuali biglietti durante escursioni e i trattamenti ayurvedici.

#### Quote di partecipazione al seminario Yoga per gli allievi di Genova che parteciperanno a singole giornate:

- € 45 (esclusi i pasti) per una giornata intera di seminario (= 2 lezioni, una mattutina e una serale)

- € 60 con 1 pasto - € 75 con 2 pasti

- € 30 (esclusi i pasti) per mezza giornata di seminario (= 1 lezione, mattutina o serale) - € 45 con il pasto

- Per la cena di Ferragosto e di venerdì 19 agosto è prevista una maggiorazione di € 10.

Iscrizioni aperte fino al 6 agosto con richiesta di caparra confirmatoria di 100 euro da versare sul seguente IBAN: IT58R010053187000000000263 conto intestato a Serra Ubaldo e Loi Stella del B&B e Home Restaurant "Il Crocevia del Sale". Si prega di indicare in causale il proprio nome e cognome e il periodo di soggiorno.

Contattare SILVIA: [mail: ilcuoredelloyoga@gmail.com](mailto:ilcuoredelloyoga@gmail.com) / [mob. 345-69-73-959](tel:345-69-73-959)

- **21 / 27 AGOSTO: SEMINARIO RESIDENZIALE di YOGA nel Ponente Ligure:**

**"Yoga e Mare a Ponente"**

Presso Casa Vacanze "Le Caillou" - Sanremo (IM)

La struttura che ospita il seminario è situata a circa 15 minuti dal centro di Sanremo, sulla strada che conduce a San Romolo, con una splendida vista sul mare. Il profumo di campagna si mescola alla salsedine, il posto è tranquillo ma non isolato. Meta ideale per una vacanza al mare, immersi nel verde e nella quiete, la struttura si trova a 5 minuti dal campo golf di Sanremo, è adiacente al sentiero che conduce alle piste di mountain bike, per gli appassionati di questi sport, ed è punto di partenza per splendide passeggiate. Le pratiche quotidiane si svolgeranno sulla terrazza all'aperto prevalentemente la mattina e la sera in modo da permettere ai partecipanti di organizzarsi per eventuali visite nei paesini caratteristici poco distanti (Seborga, Dolceacqua ecc), passeggiate

oppure raggiungere il mare nei dintorni. Saranno preparati ogni giorno due pasti (a metà mattina e la sera). Cibi semplici, vegetariani e nutrienti.

Quote di partecipazione al seminario:

- 60 euro a persona al giorno (compresi i 2 pasti e pernottamento - Casa Vacanze "Le Caillou")

- 50 euro per le pratiche al giorno (mattino, pomeriggio e sera)

25 euro di tesseramento a "Il Cuore dello Yoga asd" (nuovi soci).

Le iscrizioni si chiuderanno entro e non oltre il 16 agosto. Possibilità di partecipare ad un minimo di 3 giornate di seminario.

**Contattare LIANA:** [liana.merlenghi\[at\]libero.it](mailto:liana.merlenghi[at]libero.it) / mob. 349-31-05-139

*"Il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima creano la sinfonia della vita"*

*- B.K.S. Iyengar*