

ASHTANGAYOGACATANIA

www.ashtangayogacatania.it

info@ashtangayogacatania.it

Ins. della F.M.Y. Rosaria Torrisi cell. 340 1540171



WORKSHOP DI ASHTANGA YOGA 24-25-26 OTTOBRE 2014

con **Elena De Martin**

PROGRAMMA DETTAGLIATO

VENERDI' - 24 OTTOBRE 2014

Raduno h. 18,00 - presso la Villa Annamore - Via Grassi,18 S.G.La Punta (CT)

h. 18,30 - 21,00 - *Introduzione alla pratica dell'ashtanga yoga multilivello.*

La tradizione ed il suo valore!

h. 21,30 **Cena** (solo su prenotazione)

SABATO - 25 OTTOBRE 2014

Raduno h. 7,30 - presso la Villa Annamore - Via Grassi,18 S.G.La Punta (CT)

h. 7,45 - 9,45 - *Mysore style*

h. 9,45 - 11,45 - *Classe guidata fino a Navasana*

h.11,45 - **Tisana Break**

h.12,30 - 13,15 - *Pranayama*

h.13,30 - **Pranzo Buffet Vegetariano** (presso la Villa Annamore solo su prenotazione 10 euro)

h.16,00 - **Classe Tecnica**: un viaggio nelle asana dell'ashtanga yoga.

Respiro, allineamento, stabilità e comodità!

h.18,00 - **Mantra e chanting degli Yoga Sutra**

h.20,30 - **Cena** (solo su prenotazione)

DOMENICA - 26 OTTOBRE 2014

Raduno h. 8,15 - presso la Villa Annamore - Via Grassi,18 S.G.La Punta (CT)

h. 8,30 - 11,00 - *Guidata Prima Serie per tutti*

h.11,00 - **Tisana Break**

h.11,30 - 12,45 - *Il significato dello Yoga nella vita: il pensiero indiano e la filosofia yoga*

Domande e Risposte.

Sarà possibile partecipare a singole lezioni e giorni.

Dettaglio dei costi:

- Costo Seminario intero compresi pasti 160€
- Solo Seminario 130€ / Se pagate entro il 30 Settembre 110€
- Pratica singola 30€ / Se pagate entro il 30 Settembre 25€
- Giornata Intera Sabato 80€ / Se pagate entro il 30 Settembre 70€ (non comprensivo di pasti)
- Mattinata Intera Sabato o Domenica 40€ Se pagate entro il 30 Settembre 35€
- Pomeriggio Sabato 45€ Se pagato entro il 30 Settembre 35€
- Classe solo di Pranayama o Chanting o Significato dello Yoga nella vita 15€

Possibilità di pernottare presso Villa Annamore previa prenotazione entro il 20 ottobre, in camera doppia o tripla al costo di 25 euro a notte (posti disponibili limitati). Sarà possibile pernottare nella Sala grande di Villa Annamore, con il proprio sacco a pelo ed il costo comprensivo di colazione, asciugamani e possibilità di uso della doccia, è di 10 euro.

Per il pernottamento ed i pasti contatta: **Maria Grasso** Tel. 3291904913

Per le iscrizioni ed il pagamento contatta: **Rosaria Torrisi** Tel. 3401540171