

SCHEDA DI ISCRIZIONE

nome e cognome

data di nascita

indirizzo

telefono

email

acconto euro

desidero alloggiare con

eventuali comunicazioni

offro / cerco passaggio

C.F. per fattura elettronica

data firma

PENALI IN CASO DI RINUNCIA E/O DISDETTA

PENALI RELATIVE AL CORSO: penale di € 250 (stage settimanale) o di € 140 (weekend lungo) se la rinuncia/disdetta è comunicata fino a 12 giorni prima l'inizio del corso. Oltre i 12 giorni non è previsto alcun rimborso.

PENALI RELATIVE AL PERNOTTAMENTO, VITTO E ALLOGGIO a causa del periodo di altissima stagione, l'acconto direttamente versato al momento dell'iscrizione all'Antico Borgo Tignano sarà da questi restituito solo se la rinuncia/disdetta sarà comunicata fino a 90 giorni prima l'inizio del corso. Oltre i citati 90 giorni non è previsto alcun rimborso.

Si informa ai sensi della legge 196/03 che i dati raccolti saranno trattati, in via del tutto riservata, con la modalità prevista dalle leggi e dai regolamenti vigenti. Ogni interessato ha diritto di chiedere la modifica dei dati che lo riguardano scrivendo a centro Yoga Bhadra - via G. Bruno 11- 20254 Milano

COSTI stage settimanale

QUOTA DEL CORSO	€ 380,00
QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE*	€ 35,00
QUOTA PERNOTTAMENTO COMPRENSIVO DI VITTO E ALLOGGIO:	
quadrupla con bagno	€ 480,00
trippla con bagno	€ 540,00
doppia con bagno	€ 630,00
singola con bagno	€ 900,00
tassa di soggiorno comunale	€ 4,50

COSTI stage weekend lungo

QUOTA DEL CORSO	€ 210,00
QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE*	€ 35,00
QUOTA PERNOTTAMENTO COMPRENSIVO DI VITTO E ALLOGGIO:	
quadrupla con bagno	€ 240,00
trippla con bagno	€ 270,00
doppia con bagno	€ 315,00
singola con bagno	€ 450,00
tassa di soggiorno comunale	€ 4,50

* Per chi non fosse già socio

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Inviare a info@centroyoga.it:

1. Scheda di iscrizione compilata con i dati personali;
2. Ricevuta della quota associativa (35 € - pagabile presso Banco BPM IT05M0503401728000000018583 intestato a Centro Yoga Bhadra).
3. Ricevuta della quota del corso yoga di 380 € o di 210 € pagabile presso Banco BPM, CC. intestato a Maria Beatrice Calcagno IT980050340172800000019187.
4. Distinta del bonifico dell'acconto, pari al 60% del costo totale dell'alloggio scelto, da pagare all'Antico Borgo Tignano al seguente Iban, CC. intestato a Le Terre di Lorenzo s.r.l. IT53 G0306971868100000005754

INFORMAZIONI

www.centroyoga.it | info@centroyoga.it
tel. 02 34 79 39
Via Giordano Bruno, 11
20154 Milano

centro
yoga
bhadra



Yoga
STAGE AGOSTO 2024

settimana 11-17
weekend 17-20
Antico Borgo Tignano (SI)

Lo stage è aperto a tutti: a chi pratica tutti i giorni, una volta alla settimana o ogni tanto, a insegnanti, e anche a chi non avesse mai praticato yoga nella vita.

Nello yoga i "livelli" sono indefinibili, tentiamo di abbandonare la mentalità della performance, enfatizzando l'importanza del gruppo che sostiene, collega e unisce. Da subito si potranno avvertire i benefici anche in termini di carica energetica, benefici di cui verrà percepito l'eco anche nei mesi a seguire dallo stage.

PROGRAMMA

L'arrivo è previsto nel pomeriggio del primo giorno di corso. La pratica inizia alle 18.30. La partenza sarà dopo il brunch dell'ultimo giorno.

La mattina, per chi lo desidera, si inizia alle 6.15 con yoga occhi al sorgere del sole; alle 7.00 trenta minuti di meditazione e pranayama, poi si continua con le asana fino alle 10.30.

Dopo il brunch delle 11.00 c'è tutto il tempo che desiderate per rilassarsi in piscina, dormire, leggere, fare nuove amicizie, gite nella foresta di Berignone o nei borghi della zona.

Si riprende alle 17.00; i primi 30 minuti saranno dedicati alle domande che emergono durante la pratica. Parlarne consente di relazionarsi ed approfondire temi cari allo yoga. Segue il lavoro sul corpo.

Si conclude verso le 20.00 con la meditazione del tramonto.

La cena è prevista per le ore 20.15 circa.

A metà della settimana verrà proposta una giornata dedicata al silenzio per rigenerarsi e incoraggiare il contatto con sé stessi.



LA PRATICA

La pratica sarà basata sul risveglio del respiro yogico completo, l'attenzione, l'ascolto, la consapevolezza che favorisce la vigilanza mentale e la verticalità.

Le numerose posizioni - varianti e sequenze praticate - consentiranno di esplorare un percorso sulla simbologia dei chakra per riconoscere l'importanza di sentire piedi e gambe radicati alla terra; di un bacino mobile e versatile per la fluidità di tutta la colonna vertebrale; del baricentro fisico, l'addome, sede del fuoco, per non disperdere energia e calore; di braccia e polmoni per espandere il respiro, la coscienza e la gioia del cuore; di gola e testa per sentire il ritmo tra azione e non-azione, discernimento e lasciar andare.

L'INSEGNANTE

Maria Beatrice Calcagno pratica yoga dal 1984, e da allora - per passione e spirito di ricerca - ha continuato a frequentare diverse scuole. Nel 1989 si è diplomata all'Istituto Yoga di Carlo Patrian, nel 1995 alla scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella, nel 2000 alla S.F.I.D.Y., Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga di C. Conte, e nel 2010 alla scuola Centered Yoga di Dona Holleman.

Insegna al Centro Yoga Bhadra di Milano, che ha fondato nel 1994, e conduce stage residenziali in varie località italiane.

Dal 2013 ha costituito la sua scuola di formazione quadriennale Vistara nella sede di Milano.



IL LUOGO

Il **Borgo Tignano** è un antico complesso rurale del 1600, situato dove nel IV secolo d.C. nacque Santa Attinia, una delle sante venerate nella zona. Il borgo è immerso nella splendida campagna toscana, in una dimensione di silenzio e di natura incontaminata.

In soli quindici minuti di macchina è possibile raggiungere alcuni luoghi la cui biodiversità riveste grande importanza naturalistica: la foresta di Berignone (si narra che Dante vi si sia ispirato per la "selva oscura"), la Dispensa di Tatti e il parco fluviale dell'Alta Val d'Elsa sono infatti riserve naturali adagate su dolci colline ricche di boschi, campi e torrenti.

Attraverso una rete di sentieri che si ramificano all'interno di queste isole boschive, è possibile effettuare escursioni e passeggiate sostenuti dalla silenziosa e protettiva presenza delle antiche e imperturbabili querce. L'Antico Borgo Tignano si trova in una posizione strategica: in poco tempo si possono raggiungere Volterra (20 minuti), San Gimignano e Monteriggioni (30 minuti), e Siena (40 minuti).

LA CUCINA

La cucina sarà interamente vegana, a parte lo yogurt della colazione.

Chi è poco abituato a questo tipo di alimentazione può sperimentare diversi sapori ricchi di colori e varietà. Un'occasione per stupirsi dell'importanza della qualità del cibo naturale e biologico, a base di cereali, vegetali e proteine vegetali, con dessert sugar free.

La scelta vegana leggera e nutriente predispone al meglio alla pratica yoga.

