

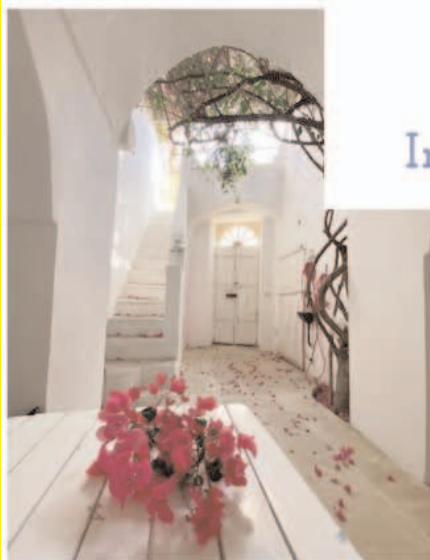
ISTITUTO DI SCIENZE UMANE

presenta



4-10 SETTEMBRE
**YOGA TANTRICO IN
SALENTO**

Stage di yoga kashmiro
con Monica Matera
Info: Isu.informa@yahoo.it



YOGA TANTRICO KASHMIRO IN SALENTO

DAL 4 AL 10 SETTEMBRE

Seminario esperienziale di pratica dello Yoga Tantrico Kashmiro secondo gli insegnamenti di Eric Baret, della durata di una settimana, in una splendida località del Salento a soli 6 KM. dal mare.

Condotto da MONICA MATERA, studiosa della tradizione e allieva diretta di Éric Baret da oltre 10 anni.

La straordinaria opportunità di avvicinarsi alla conoscenza e alla pratica dello Yoga Tantrico Kashmiro con un'autentica esperta, coniugando la pratica dello Yoga con una bellissima vacanza in un posto meraviglioso. Oltre alla pratica dello yoga il periodo sarà arricchito da ulteriori gioiose iniziative (vedere alle "ATTIVITÀ EXTRA").

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

DOMENICA 4 SETTEMBRE

Ore 16.00/19.00:

arrivo ospiti - cocktail di benvenuto e sistemazione nelle camere.

Ore 19.00

presentazione della settimana yogica e del programma della settimana.

Ore 20.30

cena di benvenuto in trattoria tipica Salentina famosa in tutta la zona per le sue prelibatezze (lo stile alimentare è a totale e libera discrezione dei partecipanti: nulla viene imposto a livello dietetico).

LUNEDÌ 5 SETTEMBRE / VENERDÌ 9 SETTEMBRE

Ore 7.00 - 8.00

Pranayama (facoltativo)

Ore 8.00 - 9.30

sessione di Yoga Tantrico Kashmiro

Ore 9.45

Prima Colazione / Brunch

Ore 10.00

Giornata libera per esplorare il mare o altra località a scelta dei partecipanti; pomeriggio libero o prenotazione attività.

Ore 19.00 - 20.30

sessione di Yoga Tantrico Kashmiro

Ore 21.00

cena e tempo libero / attività / musica / cinema all'aperto.

SABATO 10 SETTEMBRE

8.00-9.30 - Yoga del mattino

Colazione e partenza per le rispettive destinazioni.

ATTIVITÀ EXTRA POSSIBILI

ESCURSIONI

Possibilità, previa prenotazione, di ESCURSIONI GUIDATE e TREKKING SULLE VIE DEL SALE, e/o visita ai MONUMENTI DEL BAROCCO LECCESE con guida (25 euro a persona)

Minimo 4 partecipanti.

SERATA DANZANTE

Con lezione di 3 ore di pizzica (danza tipica salentina) - (20 euro a partecipante)

EQUITAZIONE

Passeggiate a cavallo al tramonto nella splendida campagna Salentina orario 18.30/21.00 - (40 euro a persona).

LOCATION

Lo stage si svolge presso una grande casa privata sita in TRICASE (A 6 minuti dal mare, località Costa di Andrano - Castro Marina - Santa Cesarea - Marittima)

La grande casa, situata nel centro di Depressa, Frazione di Tricase, davanti al bel castello del XIV secolo, con Torre Angioina, è una casa antica con le tipiche volte a stella, arredata con gusto, e con tutti i comfort.

Vi è una grande cucina a disposizione degli ospiti ed una bellissima terrazza per la pratica yogica. La casa affaccia su patio interno, con un giardino: perfetto per pranzi e colazioni all'aperto.

La sistemazione degli ospiti sarà in camere doppie molto grandi, e ogni stanza è corredata di un bagno privato.

Sono disponibili 10 POSTI LETTO, SUITE DOPPIE CON BAGNO PRIVATO.

NOTA BENE: Non è possibile avere camere singole.

Solo camere doppie disponibili, ottima soluzione da condividere con amica/a - compagno/a.

L'ubicazione permette di raggiungere il mare in pochi minuti, in 6 minuti si raggiunge la bellissima Costa della Marina di Andrano, Marittima, e poco più avanti (circa 10 minuti in auto) si possono raggiungere località balneari famose, quali Santa Cesarea e Castro Marina.



INFORMAZIONI GENERALI

Si prega di leggere con attenzione

PERIODO DEL RITIRO: dal pomeriggio del 4 settembre alla mattinata del 10 settembre.

SEDE DEL RITIRO: Località TRICASE (Lecce)

TRATTAMENTO: formula B&B con opzione di cucina autogestita: c'è un'ampia cucina a disposizione degli ospiti. Inoltre, possibilità di cene in trattoria limitrofa e rinomata per le sue prelibatezze, a circa 20 euro a persona.

OCCORRENTE DA PORTARE: tutto il necessario per la pratica yoga e per il mare.

COME ARRIVARE

- IN AUTO

Autostrada del sole fino a Bari poi superstrada per Brindisi-Lecce, direzione Tricase e poi direzione Castiglione d'Otranto.

Chi lo desidera può arrivare con la propria auto e dunque evitare di pagare il noleggio auto sul posto.

L'esatta posizione della struttura sarà fornita agli ospiti che partecipano allo stage.

- IN AEREO

Aeroporto di Brindisi.

Domenica 4 settembre, con arrivo nel pomeriggio, vi sono voli Easy Jet /Meridiana/Ryan air.

Noleggio auto direttamente in aeroporto.

- IN TRENO

Stazione di Lecce e poi cambio treno per Tricase.

Dalla stazione, taxi o prenotazione navetta (da lì sono circa 10 minuti in auto per la casa)

Si prega di comunicare l'ora d'arrivo.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

QUOTA PER PERSONA: 620,00 + 30,00 € di assicurazione (650,00 EURO TOTALI).

LA QUOTA COMPRENDE:

FORMULA B&B

- Colazione stile brunch, con latte fresco/ soia, caffè, the, biscotti tipici, torte dolci e salate, pane tostato, dolci tipici, friselle con pomodoro e olive, marmellate, frutta, verdura fresca, formaggi tipici.
- 6 pernottamenti in camera doppia con bagno privato.
- La cena del giorno di arrivo (domenica 4 settembre) e la cena di venerdì 9 settembre (sera prima della partenza)
- 10 sessioni di yoga kashmiro + 10 Pranayama del mattino + 2 meditazioni con GONG
- Pulizia casa, lenzuola e asciugamani.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Viaggio A/R per e da Brindisi (voli con Easy Jet / Meridiana)
- I costi del treno/viaggio in auto
- Il noleggio auto
- I pranzi e le cene (tranne la cena del giorno di arrivo e della sera precedente partenza).
- Escursioni e/o serata danzante / passeggiate a cavallo, e tutte le attività extra programma.

PRENOTAZIONE E PAGAMENTI

Le prenotazioni si raccolgono fino al 10 AGOSTO (salvo esaurimento posti).

PRENOTAZIONE & ACCONTO: la prenotazione allo stage è da considerarsi EFFETTIVA soltanto all'arrivo della caparra. A seguito della prenotazione inviare un acconto di € 250,00 a mezzo bonifico, o con paypal, o con ricarica Postepay (previo accordi diretti)

SALDO DEL CORSO: il saldo della rimanente quota va regolato il giorno di arrivo presso la sede del corso.

IN CASO DI DISDETTA

- In caso di disdetta fino a 30 giorni prima: la caparra verrà rimborsata al 90%, trattenendo il restante 10%.
- In caso di disdetta nei 30 giorni antecedenti la data di arrivo, verrà rimborsato l'80% del totale, e il 20% trattenuto.

INFO, CONTATTI & PRENOTAZIONI

isu.informa@yahoo.it

Tel. 349 6539246 (anche WhatsApp)

