

12 > 15 ottobre 2023
MONOPOLI
PUGLIA

Weekend yoga di fine estate
 sul mare della Puglia
 Con Ilenia Zinzani e Donato Sangio,
 insegnanti certificati di Yoga metodo Iyengar®.

Un lungo weekend di fine estate dedicato alla pratica dello yoga, circondati dal mare cristallino, le numerose insenature e i vicoli del meraviglioso centro storico di Monopoli. Pratteremo yoga alla mattina e al tramonto, riservando il tempo libero per rilassarci al mare o alla scoperta dell'entroterra.

Alloggeremo nel caratteristico centro storico e pratteremo yoga nel Centro Yoga ShivaShakti di Donato Sangio, raggiungibile in 15 minuti a piedi costeggiando il mare.

Programma

Giovedì 12 ottobre | arrivo e sistemazione
 Venerdì 13 ottobre | 10 > 12.30 | pratica | 17 > 18.30 | pratica
 Sabato 14 ottobre | 10 > 12 | pratica | 17 > 18.30 | pratica
 Domenica 15 ottobre | 9.30 > 11 | pratica | partenza

Il programma può subire variazioni.

Dove

Albergo Diffuso Monopoli - Chiasso Carmelano 1, 70043 Monopoli BA www.albergodiffusomonopoli.it oppure appartamenti privati su richiesta.

Contributo

Albergo diffuso Monopoli
 3 NOTTI E PRIMA COLAZIONE
174 € Camera doppia/ **144 €** Camera tripla/ **219 €** Camera singola

Appartamenti privati con camere doppie (su richiesta)
 3 NOTTI SENZA PRIMA COLAZIONE
135 €

Pratiche di yoga e organizzazione
150 €

Le quote non includono: il volo aereo, la tassa di soggiorno, i pranzi, le cene.

Prenotazioni

Entro il 30 luglio 2023 con il versamento di una caparra del 30% per l'alloggio scelto e un acconto di 30 € a Ilenia Zinzani. Dopo quella data sarà ancora possibile partecipare al seminario yoga ma le camere in Albergo o Appartamento non saranno più opzionate, si dovrà trovare individualmente una sistemazione.

Ilenia 380 6868584 ilena@ilenzinzani.it
 Paypal / Satyspay 339 7261238
 Bonifico BCC IT82M0854223700000000312849
 Donato 347 0811260 donatosangio@libero.it

Ilenia e Donato

ILARIA ZINZANI è insegnante certificata di Yoga metodo Iyengar®, naturopata e tour leader. Incontra lo Yoga metodo Iyengar® nel 2005 durante il suo primo viaggio in India e lo insegna dal 2012 nel suo studio a Faenza. Dal 2017 organizza vacanze e viaggi yoga in Italia e in giro per il mondo. Continua a formarsi e aggiornarsi regolarmente con insegnanti italiani e internazionali in Italia, Grecia e India.
www.ilenzinzani.it

DONATO SANGIO è insegnante certificato di Yoga metodo Iyengar®. Nel 2000 conosce lo yoga grazie a "Il libro dello Yoga" di Sivananda. Pratica da autodidatta per quattro anni fino al 2004, quando incontra lo Yoga metodo Iyengar® e non lo abbandona più. Nel corso degli anni studia con i più importanti insegnanti del metodo e nel 2016 consegue il diploma di Livello 1. Insegna dal 2010 e dal 2015 gestisce il centro ShivaShakti a Monopoli.

