



RESIDENZIALI estivi

TANTE PROPOSTE
PER FARE YOGA AL
MARE, IN CAMPAGNA
E IN MONTAGNA

VALLE D'AOSTA



AOSTA, BARD, CHAMPOLUC

YOGA MOUNTAIN FESTIVAL VDA nasce per far scoprire la Valle d'Aosta come meta ideale per lo yoga.

- 17 giugno **Grand Place di Pollein**, (AO) h 10 - 17
- 21 giugno **Monastero delle Suore di San Giuseppe** ad Aosta h 18
- 23 giugno **Area Megalitica di Saint Martin de Corleans** di Aosta h 17.30
- 24 giugno **Giornata TOTAL YOGA** al Forte di Bard h 9.30-20
- 6/8 luglio **YogaMonteRosa Festival** a Champoluc (AO)

Periodo: 17 giugno - 8 luglio

Mail: infovdayoga@gmail.com

Web: Facebook VDA Yoga - www.lovevda.it

Telefono: 320 8737666 - 320 9436571

VALLE D'AOSTA



PILA

ASSOCIAZIONE PRATIMA, in una bella location a 1700m sulle Alpi, a Pila, in Valle d'Aosta:

15 - 21 luglio **YOGA SALUTE SERENITÀ**

Ritrovare salute e serenità con yoga, pranayama e meditazione seduta e camminata nella fluidità dell'istante presente secondo lo yoga del Kashmir
21 - 25 luglio **SHIVA-SHAKTI UNO + UNO FA UNO**
Stage di yoga e massaggio per coppie

Periodo: 15 - 21 luglio, 21 - 25 luglio

Mail: albsurya@hotmail.com

Web: www.pratima.it

Telefono: 335 325477 - 347 6743951

PIEMONTE



Hotel Barrage Pinerolo, PINEROLO (TO)

ACCADEMIA DEL MOVIMENTO. Se sei insegnante fitness, danza, SUISM, praticante yoga, puoi approfondire le tue conoscenze e competenze e far diventare ragione di vita la tua passione per lo yoga. Il metodo Yoga Kinesi-k® è un approccio unico: **l'Anticamera dello Yoga; il manuale d'istruzioni del movimento corporeo consapevole**. Condividiamo i tre filoni del lignaggio di Krishnamacharya: Ashtanga, Iyengar e gli insegnamenti di Desikachar. Titoli: Diploma RYT yoga&kinesi-k®, diploma Nazionale CSEN

Periodo: Formazione 125 ORE

20 - 31 luglio, Formazione 250 ORE

20 luglio - 12 agosto

Mail: info@kinesi.k.it

Web: www.accademiadelmovimento.it

yoga.accademiadelmovimento.com

Telefono: 334 7723259

LOMBARDIA



BORMIO (SO)

YOGA TERME NATURA - Yoga Suite e Vitala Yoga insieme per offrirvi una vacanza immersi nel verde della valle di Bormio!

Menù a base di:

pratica yoga; pranayama nel bosco; bagni termali naturali; gita al Parco Nazionale dello Stelvio; trekking al ghiacciaio dei Forni; cucina biologica; meditazione ai laghi di Cancano; gite in bicicletta. Tre tipi di sistemazioni, a partire da 430€.

Periodo: 21 - 28 luglio

Mail: segreteria@formazioneyogaedicina.it

Web: www.formazioneyogaedicina.it

Telefono: 338 4389714

FRIULI - VENEZIA GIULIA



MAGNANO IN RIVIERA (UD)

RITIRO DI ANUSARA® YOGA con Alessandra di Prampero, insegnante Anusara certificata. Immergiti nello yoga nell'affascinante cornice di un castello medievale fondato nel 1025. Ogni giorno dedicheremo una sessione alla meditazione e due agli asana e al pranayama, intrecciandole alla filosofia dello yoga, per riconoscere nelle forme della vita e del mondo quella luce profonda che brilla in ogni cosa.

Periodo: 12 - 15 luglio

Mail: info@sattvastudio.org

Web: www.sattvastudio.org

Telefono: 338 1266316

FRIULI - VENEZIA GIULIA



TRIESTE E TENERIFE

Certificazione 200 ore YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL a Trieste e Tenerife (16 luglio - 6 agosto). L'unione tra Oriente ed Occidente per integrare pratica e filosofia con l'approccio all'allievo in tutte le sue sfaccettature.

Frequentabile in un'unica sessione di 20 giorni o in 3 moduli separati.

Possibilità di seguire anche ritiri settimanali al di fuori della scuola di formazione.

Periodo: Trieste 30 giugno - 19 luglio

Mail: raffaella.bellen@gmail.com

Web: www.metamorfoysis.org

www.scuolaistrutturoryoga.it

Telefono: 347 1312034

LIGURIA



RAPALLO (GE)

YOGA AL MARE Nell'incantevole Golfo del Tigullio, 'RIFUGIO CORPO & SPIRITO' organizza seminari di **YOGA e non solo**: Meditazioni, Pranayama ed anche nuove esperienze di grande efficacia come **Yogarôme** (yoga e oli essenziali in sinergia). In un ambiente esclusivo, immerso nel verde, vivrai un momento di rigenerazione. Sul sito anche **altre date** per brevi **stage** di Yoga. Scopri i programmi ed iscriviti!

Periodo: 22 - 24 giugno, 20 - 22 luglio, 24 - 26 agosto, 7 - 9 settembre

Mail: rifugiocs@gmail.com

Web: www.rifugiocs.altervista.org

Telefono: 335 229741

LIGURIA



PORTO MAURIZIO (IM)

VACANZE MARE YOGA & MINDFULNESS Alcuni giorni passati con un piccolo gruppo di persone che amano la tranquillità e la pratica. Escursioni nell'entroterra ligure e tour sulla ciclabile tra San Lorenzo e S.Remo. Al mattino meditazione, a cui seguiranno altre pratiche durante la giornata. Spiagge a 100 metri, giardino vista mare. Lo yoga adatto a tutti. Il clima sarà leggero, gioviale, amichevole.

Periodo: 15 - 19 luglio,
27 - 31 luglio, 24 - 30 agosto
Mail: centroyoganataraja@gmail.com
Web: www.centroyoganataraja.wordpress.com
Telefono: Beppe Parodi 333 9253054

EMILIA - ROMAGNA



TORRECHIARA, LANGHIRANO (PR)

LA COSCIENZA CHE È CURA con Maria Rosaria Olivares. Incontro di approfondimento di Raja Yoga. Al mattino, alla parte parlata seguirà la pratica. Nel pomeriggio, esploriamo la posizione seduta attraverso un approfondimento di ciò che chiamiamo respiro. La cucina è vegetariana, a cura delle Sorelle del Kerala. La Badia che ci ospita è un luogo di pace e di silenzio, che ben si addice a una pratica meditativa.

Periodo: 23 - 26 agosto
Mail: info@rajayoga-svadharna.it
Web: www.rajayoga-svadharna.it
Telefono: 333 6473841

EMILIA - ROMAGNA



BIO AGRITURISMO CASA CORRA, CANOSSA (RE)

VACANZE YOGA IN NATURA ESTATE 2018. Immagina di trascorrere la tua vacanza in natura, praticando yoga, camminando, tornando al tuo ritmo interiore, ritrovando la connessione con la terra e le infinite possibilità che offre. Questa è la nostra proposta per l'estate 2018: due ritiri nel meraviglioso scenario delle terre di Canossa.
7-12/8: ASHTANGA YOGA, esplorando i 5 elementi
13-19/8: ASHTANGA YOGA e percorsi in natura
QUOTA RIDOTTA PER ADESIONI ENTRO IL 18/6

Periodo: 7 - 19 agosto
Web: kesmaitalia@gmail.com
Telefono: 349 3236369 - 346 8682123

TOSCANA



CAPALBIO GLAMPING VILLAGE, CAPALBIO MARINA (GR)

VACANZE YOGA & OLISTICHE CAPALBIO 2018 con ALMALUNA - MARE, NATURA E BENESSERE. La vacanza al mare che colora la tua vita! Nove Settimane di Benessere Yoga direttamente sul Mare, Bandiera Blu d'Italia della Maremma Toscana, immerso in una secolare e profumata pineta mediterranea all'interno dell'Oasi WWF di Burano.

Periodo: 30 giugno - 1 settembre
Mail: almalunaholidays@gmail.com
Web: <http://centroyogatatami.it/almaluna-vacanze-yoga-mare/>
Telefono: 389 0195471

TOSCANA



SAN CASCIANO VAL DI PESA (FI)

Regalati un coinvolgente approfondimento dello Yoga e della Meditazione nei ritiri estivi per te in Toscana dove potrai rilassarti, praticare, imparare e condividere in uno splendido Ashram immerso nel verde. Dal semplice ritiro alla formazione Insegnanti, dedicati del tempo prezioso per crescere dentro e gioire fuori

1 - 8 luglio: **Formazione Thai Yoga Massage**

13 - 29 luglio: **Formazione Insegnanti AcroYoga**

20 - 22 luglio: Ritiro: **Viaggio nei Chakra**

3 - 11 agosto: **Formazione Insegnanti Yoga in Gravidanza**

Mail: segreteria@yogafirenze.it

Web: www.formazioneyoga.it

www.anukalanayoga.com

Telefono: 339 6400458

TOSCANA



CAPRESE MICHELANGELO, AREZZO (AR)

SEMINARI ESTIVI con Antonio Nuzzo

- SEMINARIO A · 22 - 26/6 - Introduzione al KUNḌALINĪ- KRIYĀ per far convivere Coscienza ed Energia, «l'immortale formula della Creazione»

- SEMINARIO B · 28/6 - 2/7 - YAMA e NYAMA

- SEMINARIO C · 2 - 6/7 - PRĀṆĀYĀMA - PRĀṆA-VIDYĀ - SWARA YOGA

- SEMINARIO D · 6 - 10/7 - La gestualità delle mudrā e il suono vibrazionale

- SEMINARIO E · 11 - 15/7 - La saggezza del Tantra per osare e andare oltre il pensiero lineare.

Mail: antonionuzzo@centrostudyogaroma.com

Telefono: 348 7260456

Magliano in Toscana

STAGE ESTIVI DI YOGA



L'INSEGNANTE

BEATRICE CALCAGNO, pratica yoga dal 1984 e da allora, per passione e desiderio di conoscenza, ha continuato a frequentare diverse scuole.



Dal 5 al 11 oppure dal 12 al 18 agosto. La meditazione e la pratica scandiranno le giornate. Le lezioni prevedono un percorso che passa attraverso il respiro per migliorare l'attenzione e la consapevolezza del corpo. Il corso è aperto a principianti e a praticanti esperti.

LA FATTORIA "LA CAPITANA"

Una splendida tenuta situata nell'entroterra maremmano, un luogo silenzioso dal quale si gode di un suggestivo panorama. Circondata da un secolare oliveto e dolci colline che evocano atmosfere di pace e serenità, dispone di sale per la pratica e la lettura, di una piscina affacciata sul mare.



LA CUCINA

Curata dallo chef Gianfranco Berton che, mosso dalla passione per l'alimentazione naturale, ha messo a punto uno stile di cucina vegana molto varia e ricca.

centro
yoga
bhadrā

via G. Bruno 11, Milano I.T. 02 347939 | info@centroyoga.it | www.centroyoga.it

MARCHE



SERRA SAN QUIRICO (AN)

Un weekend di yoga sulle colline marchigiane dedicato alla calma, all'introspezione e alla ricarica fisica e mentale, con sequenze di Yin&yang yoga e rilascio miofasciale, Meditazione, Yoga Nidra e Bagno Sonoro.

Un'esperienza per rigenerare corpo e mente, e ritrovare l'armonia sperimentando le diverse sfumature della pratica Yin.

Ritiro tenuto da Arely Torres

Periodo: 14 - 16 settembre

Mail: info@areyoga.com

Web: www.yinyogaitalia.com

www.areyoga.com

Telefono: 327 3779378

UMBRIA



ASSISI (PG)

Per chi desidera vivere un'esperienza yogica su tutti i livelli (corpo, mente e anima) il centro internazionale di Ananda Assisi, situato nella quiete delle colline umbre ed aperto tutta l'estate, offre corsi di Ananda Yoga, Kriya Yoga, meditazione e spiritualità pratica, basati sugli insegnamenti della Realizzazione del Sé del grande Maestro indiano **Paramhansa Yogananda**.

Periodo: giugno - settembre

Mail: Ananda Associazione
info@ananda.it

Web: www.ananda.it

Telefono: 0742 813620

UMBRIA



STRADA FRANCESCANA VALFABBRICA (PG)

ROCKET YOGA INTENSIVE RETREAT - Nel meraviglioso Agriturismo Olistico Le Torracce, una settimana di Rocket Yoga! 6 ore di pratica quotidiana con **Ambra Vallo e Leon London**, attraverso un percorso accessibile a tutti i praticanti di Yoga, partendo dalle basi, alla scoperta ed alla pratica del Rocket 1 e 2, per arrivare gradualmente alle transizioni più complesse. Al termine verrà rilasciato attestato di partecipazione (valido 35 ore formazione Studio Yoga - CSEN)

Periodo: 22 - 29 luglio

Mail: studioyogabrescia@libero.it

Web: www.studioyogabrescia.it

Telefono: 030 221688 - 335 6649118

UMBRIA



SPELLO (PG)

Queste settimane di vacanze yoga sono adatte sia per i principianti che per i veterani che vogliono migliorare la propria tecnica. La scuola organizza un alloggio accogliente, all'interno del centro storico. Si pratica yoga del metodo Iyengar la mattina e nel pomeriggio.

Costo: €660 per il corso di yoga, vitto e alloggio in stanza singola con bagno.

Periodo: 30 giugno - 6 luglio, 7 - 13 luglio,
17 - 23 agosto, 24 - 30 agosto

Mail: karin@yogaconkarin.it

Web: www.yogaconkarin.it

Telefono: 339 5803350

SICILIA



ISOLE EOLIE

YOGAFILICUDI® - Filicudi, isola magica, luogo di natura e silenzio, meta ideale per la ricerca del benessere psico-fisico e la pratica dello Yoga. Da giugno a settembre (no agosto) le vacanze settimanali di **Yogafilicudi** propongono lezioni di yoga e tempo libero per godere del mare, sole, passeggiate e relax. Si pratica Hatha, anche con supporti, Iyengar, Thai, Do-In e Giardinaggio Interiore.

Periodo: 16 giugno - 28 luglio,
25 agosto - 9 settembre

Mail: info@yogafilicudi.it

Web: www.yogafilicudi.it

Telefono: 335 5242982

SICILIA



RAGUSA

Insieme ai maestri Andrea Gabbi e MH OM, Yes in Sicily organizza un lungo weekend dedicato all'ascolto di sé e all'incontro con la natura. Soggiogneremo presso Dimora Spartivento - nella splendida cornice di Ragusa, in Sicilia - praticheremo yoga e meditazione al mattino e al tramonto, andremo alla scoperta del mare selvaggio della Riserva di Vendicari e dei tesori nascosti di Cava d'Ispica.

Periodo: 6 - 9 settembre

Mail: info@yesinsicily.com

Web: www.yesinsicily.com/mhom

Telefono: 371 3147920

SICILIA



ISPICA

A pochi metri dalla bellissima spiaggia bandiera blu di Ispica, il Floripa Yoga & Kitesurf House - l'unico studio flottante Boga Yoga di Sup Yoga in Italia (da quest'anno) - offre vacanze yoga da Aprile a Novembre ed eventi speciali durante l'estate. È possibile partecipare a lezioni di vinyasa, pranayama e meditazione, e a workshop su posture sulle braccia, inversioni, backbends e così via. Il centro è provvisto di una scuola di kitesurf e surf, per chi non volesse solamente rilassarsi su un'amaca durante il tempo libero.

Mail: yoga@floripa.it

Web: www.floripa.it/it

Telefono: 340 3470849

SARDEGNA



CALASETTA - SANT'ANTIOCO

14 pratiche yoga, 2 da 2h/giorno, 7 notti in camera doppia o tripla, ampi spazi comuni, cucina, veranda, piscina privata, possibilità di trattamenti, escursioni. A pochi passi dal mare. Con Claudia Chandra Cane, insegnante certificata Yoga Alliance RYT 500, RPYT. Quota per partecipante 420 euro.

Periodo: 25 agosto - 1 settembre

Mail: info@chandra-yoga.it

Web: www.chandra-yoga.it

Telefono: 339 1530912

ESTERI



SPAGNA, FUERTEVENTURA LA PARED

FORMAZIONE INSEGNANTI INTERNAZIONALE INTENSIVA - RYT 250 e RYT 500 Yoga Alliance Italia e Csen. Scegliere la formazione Odaka Yoga significa acquisire una competenza e una professionalità riconosciuta e apprezzata in tutto il mondo. **L'obiettivo è creare insegnanti competenti sotto il profilo tecnico e relazionale**, capaci di ispirare i propri allievi. Uno staff altamente competente ti guiderà ad assimilare **principi di anatomia, sequencing e filosofia yoga**.

OPTION Retreat: con lezioni yoga giornaliere

Periodo: 24 luglio - 7 agosto

Mail: eventi@odakayoga.com

Web: www.odakayoga.com