

RESIDENZIALI estivi

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

FRIULI - VENEZIA GIULIA



TRIESTE (TS)

Il seminario intensivo è valido per ottenere la certificazione 200 ore Yoga Alliance International. Concorre inoltre al monte ore per le certificazioni 500 ore Yoga Alliance International e CSEN.

Se non fosse possibile seguirlo nella sua totalità, la partecipazione parziale potrà essere integrata con altri seminari da noi proposti.

Controllate il nostro sito per le novità ed i vari seminari proposti.

Periodo: 23 giugno - 12 luglio

Mail: raffaella.bellen@gmail.com

Web: www.scuolaistruttoriyoga.it

Telefono: 347/1312034

EMILIA - ROMAGNA



APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Vivi l'energia dell'estate con le proposte di ritiri yoga in natura Kyem:

- **1-4 e 22-25 agosto:** YOGA TREK ashtanga yoga in cammino nel meraviglioso paesaggio dell'appennino.
- **6-11 agosto:** YOGA NEL SUONO ashtanga yoga e percorsi nel suono.
- **12-18 agosto:** ASHTANGA YOGA, pratiche corporee, esperienze in natura.
- **26-31 agosto:** LOVE YOUR CORE ritiro in natura per donne

Periodo: agosto

Mail: info@kyemyoga.com

Web: www.kyemyoga.com

Telefono: 349/3236369

EMILIA - ROMAGNA



BADIA DI TORRECHIARA LANGHIRANO (PR)

LA COSCIENZA CHE È CURA (SECONDA PARTE).
Incontro di approfondimento di Raja Yoga sul tema "La coscienza che è cura". Conduce Maria Rosaria Olivares.

La Badia che ci ospita è un luogo di pace e di silenzio che ben si addice a una pratica meditativa. Ottima cucina vegetariana, a cura delle Sorelle del Kerala.

Periodo: 29 agosto 1 settembre
Mail: info@rajayoga-svadharmait
Web: www.rajayoga-svadharmait
Telefono: 333/6473841

TOSCANA



SAN CASCIANO VAL DI PESA (FI)

Regalati un coinvolgente approfondimento dello Yoga e della Meditazione: potrai rilassarti, praticare, imparare e condividere in uno splendido Ashram immerso nel verde e ricco di vibrazioni positive. Dal semplice ritiro alla formazione Insegnanti, puoi scegliere come dedicarti del tempo prezioso per crescere dentro e gioire fuori. • **12-14 luglio:** Lo yoga come medicina naturale • **26 luglio-4 agosto:** Formazione insegnanti yoga in gravidanza • **26 luglio-11 agosto:** Formazione insegnanti acroyoga • **11-30 agosto:** Formazione insegnanti yoga e meditazione 200 e 300 h

Mail: segreteria@yogafirenze.it
Web: www.formazioneyoga.it
www.anukalanayoga.com
Telefono: 339/6400458

TOSCANA



foto di Georgia Nuzzo

CAPRESE MICHELANGELO, AREZZO (AR)

SEMINARI ESTIVI (26 GIUGNO - 14 LUGLIO) CON ANTONIO NUZZO

SEMINARIO A 26 - 30 giugno: Yama e Niyama in sinergia attiva con āsana e prāṇāyāma

SEMINARIO B 30 giugno - 4 luglio: Tatra Sthitau Yatno' Bhyāsaḥ

SEMINARIO C 4 - 7 luglio: Prāṇāyāma - Prāṇa - Vidyā - Mudrā

INCONTRO APERTO 8 - 10 luglio: Il silenzio interiore - Antar Mauna

SEMINARIO D 10 - 14 luglio: I Simboli di energia - Yantra

Mail: antonionuzzo@centrostudiyogaroma.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 4 al 10 oppure dal 11 al 17 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
bhadra

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

TOSCANA



TERZO DI DANCIANO, CORTONA (AR)

VUOI DIVENTARE INSEGNANTE DI YOGA PER BAMBINI CON IL METODO BALLYAYOGA®?

Nella suggestiva cornice dell'antico fortino di Terzo di Danciano corso intensivo residenziale con diploma riconosciuto da Yoga Alliance e dallo Csen. Un'occasione unica per passare giorni intensi di puro divertimento, formazione, crescita personale in un posto meraviglioso e con la fantastica cucina vegetariana/vegan di Laura Castoldi.

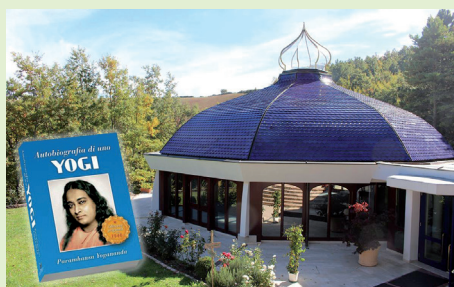
Periodo: 24 - 31 agosto

Mail: metodobalyayoga@gmail.com

Web: www.yogaperbambini.it

Telefono: 339/2008006

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: info@ananda.it

Web: www.ananda.it

Telefono: 0742/813620

UMBRIA



SPELLO (PG)

Queste settimane di yoga sono adatte sia per i principianti che per i veterani che vogliono migliorare la propria pratica. La scuola organizza un alloggio accogliente nel centro storico. Karin ottiene il diploma di abilitazione all'insegnamento yoga presso l'associazione britannica del metodo Iyengar (IYA UK) nel 2001.

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

Periodo: 28 giugno - 4 luglio, 6 - 12 luglio,

17 - 23 agosto, 25 - 31 agosto

Mail: karin@yogaconkarin.it

Web: www.yogaconkarin.it

Telefono: 339/5803350

MARCHE



ABBADIA DI FIASTRA, MACERATA (MC)

SEMINARI RESIDENZIALI IYENGAR® YOGA con Phaedra de Zeeuw nella spaziosa sala di ASD Scuola Yoga (Macerata) e nel bellissimo parco della Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra, uno dei luoghi più affascinanti delle Marche. Qui ti potrai immergere nella suggestiva atmosfera di un luogo di grande spiritualità e nella bellezza della natura. Con classi di Asana e Pranayama, aperto a praticanti di tutti i livelli.

Periodo: 20 - 26 luglio, 27 luglio - 2 agosto,

10 - 16 agosto, 17 - 23 agosto

Mail: info@yoga-vacanza.com

Web: www.yoga-vacanza.com

Telefono: 334/3295197

MARCHE



SIROLO (AN)

Vacanza IYENGAR® YOGA rigenerante in una delle più incantevoli località d'Italia, con Carlotta Hinna insegnante certificata. Per tutti i livelli approfondimento pratica individuale e professionale insegnanti. Pratica di asana e pranayama con utilizzo di yoga props. Extra: Fisiologia Sottile - studio anatomia energetica dell'essere umano: come costruire la propria pratica individuale.

Periodo: 17- 23 giugno, 23-25 agosto

Mail: shaktyyogaclub@gmail.com

Web: www.shaktyyogaclub.it

Telefono: 338/4020816

PUGLIA



VALLE D'ITRIA- OSTUNI (BR) CASINA SETTARTE

MASTER YOGA PRANAYOGA METHOD – Il Master interamente condotto dal Maestro Maurizio Morelli, verterà sull'analisi e l'apprendimento dei principi del Pranayoga Method e loro applicazione nelle molteplici pratiche dello yoga: Asana, Pranayama, Mudra, Mantra, Visualizzazioni e Meditazione. L'assenza di qualsiasi dogmatismo rende il Pranayoga Method applicabile a qualsiasi stile di Yoga.

Periodo: 18 - 31 agosto

Mail: info@alleoriginidelloyoga.it

Web: www.alleoriginidelloyoga.it

Telefono: Arianna 0041/763685638

Francesca 347/9007422 • Monica 349/3619219

CALABRIA



COPANELLO DI STALETTI (CZ)

SRI SRI YOGA SUMMER RETREAT DETOX&RELAX
Immersione nella conoscenza e nella pratica dello yoga circondati da natura incontaminata, in una tenuta agricola affacciata sul mare.

Programma: Yoga Detox con pratica di Shank Prakshalan, asana e pranayama, meditazione e trattamenti Ayurvedici. Cibo Biologico Vegetariano. Ultimi 3 giorni Relax, trekking e mare, con yoga mattutino e meditazione serale.

Periodo: 25 agosto - 1 settembre

Mail: info@srisriyogaitalia.it

Web: www.srisriyogaitalia.it

Telefono: 391/1863845

SARDEGNA



SA ROCCA TUNDA (OR)

Come rilasciare ansia, paura e depressione e creare una emotività positiva e armoniosa con il Kundalini Yoga.

Per cogliere in pieno la grande opportunità creativa e di realizzazione della Nuova Era, è di capitale importanza imparare a **creare intenzionalmente gli stati mentali in cui vogliamo vivere.**

È ciò che impareremo con il Dott Ram Rattan Singh in questo corso pratico di Pratyhara, immersi nell'energia della Sardegna più selvaggia.

Periodo: 5 - 7 luglio

Mail: amritarita.k@gmail.com

Web: www.yogaesalute.com

Telefono: 340/8406269

SICILIA



SANTA MARIA DEL FOCALLO, ISPICA (RG)

FLORIPA YOGA & KITESURF HOUSE è l'unica proposta per vacanze yoga al mare in Italia con un'offerta continuativa da Aprile ad Ottobre. Le insegnanti del centro offrono lezioni di Vinyasa al mattino e Yin al pomeriggio. In estate è possibile provare anche il SUP Yoga - lo yoga sulla tavola da Stand-Up-Paddleboard. Ottimo posto per chi viaggia da solo e vuole conoscere gente da tutto il mondo.

Periodo: 1 aprile - 31 ottobre

Mail: welcome@floripa.it

Web: www.floripa.it

Telefono: 0932/950765

SICILIA



FILICUDI, ISOLE EOLIE

YOGAFILICUDI® - Filicudi, isola magica, luogo di natura e silenzio, meta ideale per la ricerca del benessere psicofisico e la pratica dello yoga. In giugno, luglio, fine agosto e settembre, settimane residenziali con corso di yoga e tempo libero per godere del mare, sole, passeggiate, relax. Si pratica Hatha Yoga, anche con supporti, in gruppi di massimo 12 partecipanti.

Periodo: giugno, luglio, fine agosto, settembre

Mail: info@yogafilicudi.it

Web: www.yogafilicudi.it

Telefono: 335/5242982

ESTERO



CAMBOGIA E THAILANDIA

ODAKA YOGA® organizza viaggi di yoga da oltre 25 anni. Ed è un momento speciale:

- è VACANZA a contatto con la natura
- è CONDIVISIONE con persone provenienti da diverse parti del mondo
- è PRATICA YOGA
- è CONNESSIONE profonda con te stesso.

Quest'anno sarà un incredibile viaggio che ci porterà ad esplorare templi, luoghi di meditazione, escursioni e molto di più con Roberto Milletti e Francesca Cassia.

Periodo: 16 - 29 agosto

Mail: info@odakayoga.com

Web: www.odakayoga.com

Telefono segreteria: + 39 351/9231632

ESTERO



RISHIKESH, INDIA

CERTIFICAZIONE 200 ORE YOGA ALLIANCE a Rishikesh sotto la guida del Maestro Yogi Ram e di Stefania Floreani e con traduzione simultanea in italiano.

Percorso formativo Himalayan Yoga è dedicato a tutti coloro che vogliono immergersi nella pratica comprensione dello Yoga e della Meditazione.

La traduzione in italiano rende l'esperienza unica perché accessibile a chi non conosce la lingua inglese.

Periodo: 19 agosto - 18 settembre

Mail: stefania.floreani@gmail.com

Web: www.stefaniafloreani.com

www.himalayanyogashram.com

Telefono: 335/6678669