

# VACANZE YOGA

## estate 2024



**PRONTI PER ANDARE IN VACANZA  
E PRATICARE YOGA IN CAMPAGNA,  
AL MARE O SUI MONTI?**

### TRENTINO - ALTO ADIGE



#### RONCEGNO TERME

##### **SILENZIO INTERIORE E SPAZIOSITÀ**

Il ritiro intensivo si svolge a Casa Raphael, luogo di grande pregio storico-artistico immerso nel verde e dedicato alla cura della persona.

Coltiveremo la chiarezza e la stabilità della mente entrando nel Nobile Silenzio. Il nostro tempo sarà scandito praticando gli asana dello Yoga, la Meditazione seduta e la Meditazione camminata.

**Periodo:** da 19 al 21 luglio

**Mail:** [info@spaziosati.it](mailto:info@spaziosati.it)

**Sito:** [www.spaziosati.it](http://www.spaziosati.it)

**Telefono:** 339 4740375

### EMILIA - ROMAGNA



#### CASTEL D'AIANO (BO)

Yoga Planet propone da 11 anni Corsi di Formazione Insegnanti Yoga in tutta Italia. Oltre alla Formazione 250, 500 e 760h, puoi contare anche su 15 Specializzazioni riconosciute CSEN e Yoga Alliance. I Corsi residenziali intensivi stanno per cominciare: **ti aspettiamo tra la magia delle colline bolognesi dal 15 al 30 Giugno, dal 13 al 28 Luglio o dal 10 al 25 Agosto.**

**Periodo:** da giugno a settembre

**Mail:** [info@yogaformazione.it](mailto:info@yogaformazione.it)

**Sito:** [www.yogaformazione.it](http://www.yogaformazione.it)

**Telefono:** 388 7344803 (anche su Whatsapp)

## TOSCANA



### VILLA VRINDAVANA, SAN CASCIANO V.P. FIRENZE

**CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA DI PRIMO LIVELLO** 250 ore di corso full immersion per conoscere lo Yoga in tutti i suoi 8 Anga tra le meravigliose colline toscane per diventare insegnante di Yoga o approfondirne le conoscenze. Coordinatori del corso: Jacopo Ceccarelli, Laura Mencherini.

Riconoscimenti del diploma: ASI, CSEN, Yoga Alliance.

**Periodo:** dal 2 al 18 agosto  
**Mail:** [info@formazioneyoga.it](mailto:info@formazioneyoga.it)  
**Sito:** [www.formazioneyoga.it](http://www.formazioneyoga.it)

## TOSCANA



### ARGENTARIO

Immergiti nell'arte dello Yoga, scopri i segreti della depurazione di intestino e fegato. Una vacanza unica all'Argentario, dove la pratica dello yoga si fonde con la saggezza della naturopatia. Le sessioni si terranno al mattino e nel tardo pomeriggio, permettendoti di godere del mare dell'Argentario. Rigenerati in questa esperienza trasformativa.

**Periodo:** dal 27 al 30 giugno  
**Mail:** [info@centroolisticosorrisointeriore.it](mailto:info@centroolisticosorrisointeriore.it)  
**Sito:** [www.centroolisticosorrisointeriore.it](http://www.centroolisticosorrisointeriore.it)  
**Telefono:** Mara 340 3845757  
**Elis 338 5283921**

## TOSCANA



### ABBADIA DI FIASTRA, PARCO DEL CONERO, FIRENZE

**VACANZA IYENGAR® YOGA TRA COLLINA, BORGO E MARE** Godi: la natura, la bellezza e il benessere! Phaedra, insegnante certificata IYENGAR® Yoga Livello 2, ti porterà nei luoghi più belli e suggestivi per fare la pratica. Yoga vacanza nel bellissimo contesto del Parco Naturale dell'Abbadia di Fiastra, la Riviera del Conero o Firenze, per un'esperienza indimenticabile. Anche per principianti.

**Periodo:** Riviera del Conero settimana dal 20/7  
Abbadia di Fiastra settimana dal 27/7; dal 3/8; dal 10/8  
Firenze settimana dal 5/7  
**Mail:** [info@yoga-vacanza.com](mailto:info@yoga-vacanza.com)  
**Sito:** [www.yoga-vacanza.com](http://www.yoga-vacanza.com)  
**Telefono:** 334 3295197

## TOSCANA



### VOLTERRA

Si inizia alle 7.00 con 30 minuti di meditazione e si continua con le asana fino alle 10.30. Dopo il brunch: relax in piscina, lettura, camminate nella foresta. Alle 17.00 spazio di mezz'ora alle domande sul senso e i benefici della pratica, il pranayama, l'esperienza dei cakra nel quotidiano, poi asana fino alla meditazione del tramonto e cena alle 20.15. Verrà proposta una giornata di silenzio rigenerante.

**Periodo:** dall'11 al 17 e/o dal 17 al 20 agosto  
(weekend lungo o settimana o entrambe)  
**Mail:** [info@centroyoga.it](mailto:info@centroyoga.it)  
**Sito:** [www.centroyoga.it](http://www.centroyoga.it)  
**Telefono:** Beatrice Calcagno 348 7519097  
**Centro Yoga Bhadra asd**  
**via Giordano Bruno, 11 - 20154 MILANO**

## TOSCANA



### SCANSANO - AGRITURISMO PERUCCI DI SOPRA

Nel cuore della Maremma: il Seminario Yoga YIM condurrà i partecipanti nella conoscenza dell'articolazione "MADRE" dell'arto inferiore, l'Anca. L'asse fondamentale del nostro modo di relazionarci. Vedremo quali connessioni la condizionano e come ottenere benefici in tempi rapidi. Il Seminario è accreditato YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL e fornisce crediti formativi per 25 ore/CEAS.

**Periodo:** dal 27 luglio al 1 agosto  
**Mail:** [info@yogaintegratedmethod.it](mailto:info@yogaintegratedmethod.it)  
**Sito:** [www.yogaintegratedmethod.it](http://www.yogaintegratedmethod.it)  
**Telefono:** 351 6677898

## UMBRIA



### ORVIETO (TR)

Karin Montali, diplomata Iyengar Yoga a Londra nel 2001, propone una settimana di relax dello yoga in Umbria. Sarete in grado di costruire una solida base per la vostra pratica personale. Ognuno lavorerà secondo le proprie capacità. L'alloggio è nello splendido monastero San Lodovico nel centro storico dove si svolgono anche le lezioni. Costo: € 700 per il corso di yoga, vitto e alloggio in stanza singola con bagno.

**Periodo:** dal 28/7 al 3/8 e dal 4/8 al 10/8  
**Mail:** [karin@yogaconkarin.it](mailto:karin@yogaconkarin.it)  
**Sito:** [www.yogaconkarin.it](http://www.yogaconkarin.it)  
**Telefono:** 339 5803350

## SARDEGNA



### CARLOFORTE - ISOLA DI SAN PIETRO (CI)

#### YOGA E MARE IN SARDEGNA

Dal 19 al 27 luglio 2024 vivremo insieme una vacanza straordinaria!

Un'esperienza unica di condivisione e crescita interiore a contatto con la natura. Per vivere nello spirito dello Yoga, ovvero di *UNIONE*, a tutto tondo!

Saluteremo l'alba dal mare, godremo del sole e dei profumi dell'Isola, ci immergeremo nelle pratiche di yoga e meditazione, incantati dai meravigliosi tramonti in spiaggia o sulla scogliera.

**Periodo:** dal 19 al 27 luglio  
**Mail:** [brahmavidya06@yahoo.it](mailto:brahmavidya06@yahoo.it)  
**Sito:** [www.brahmavidyayogatorino.it](http://www.brahmavidyayogatorino.it)  
**Telefono:** 011 4119849 / 334 3145040

# VACANZE YOGA estate 2024

