

# YOGA TREKKING BENESSERE



AUM LOTUS PRESENTA

[www.aumlotus.com](http://www.aumlotus.com)

YOGA TREK TOSCANA  
Settembre 8-10 2017



# DOVE?

Villa Borgo è situata a Borgo alla Collina, nel cuore della Toscana, appena fuori dal Parco Nazionale delle Foreste del Casentino. Vicino al Santuario della Verna, dista circa 50km da Firenze.

Villa Borgo è una tipica villa toscana solitaria all'interno di un grande parco, con una splendida vista sulla vallata.





# YOGA & MEDITAZIONE

Inizieremo ogni giornata con una sessione di Yoga per risvegliare corpo e mente. La pratica sarà accessibile a tutti i livelli di praticanti, principianti e non. Sperimentteremo insieme la meditazione camminata e la meditazione serale, sostenuta dal suono delle campane tibetane, che ci aiuteranno a svuotare la mente ed a connetterci con il nostro cuore.



## TREKKING

Il nostro trekking sarà la principale attività del nostro secondo giorno (sabato). Cammineremo fino al Santuario della Verna, passando attraverso la Foresta Sacra dove San Francesco era solito meditare. Un sentiero spirituale per apprezzare la bellezza della Natura e scoprire le interconnessioni fra noi e il mondo esterno.

Non é richiesta una particolare esperienza per il trekking.





# BENESSERE

Villa Borgo offre una piacevole atmosfera per rilassarsi, soffermarsi e prendersi cura di sé. Avremo la possibilità di apprezzare il tramonto o le stelle, immersi nella piscine, e rilasciare le nostre tensioni nella sauna calda.

È possibile prenotare in anticipo un massaggio ayurvedico, una sessione di Sound Healing, o una consultazione di gemmoterapia.



# CUCINA

Cucineremo per noi specialità vegetariane preparate con freschi prodotti creando una fusione fra l'India e l'Italia.

Nutrire il corpo con cibo sano e cucinato con amorevole attitudine ci sosterrà nelle nostre attività quotidiane. Mangeremo insieme coltivando il nostro senso di comunità.





# GLI INSEGNANTI:

## Violante Binazzi

Insegnante Yoga certificata YAI, creatrice di Integral Art Method - lo Yoga della Creatività. Segue da anni la pratica dello Yoga come insegnata da Sri K. Pattabhi Jois e da suo figlio Manjuji. Negli anni ha avuto diverse esperienze di insegnamento dello yoga presso studi, scuole, musei ed ospedali. Ha creato e realizzato progetti su come risvegliare la creatività ed utilizzare lo Yoga come terapia.

## Niccolo Paparozzi

Pratica e insegna Yoga da oltre 10 anni, in cui ha perfezionato tecniche di Ashtanga Yoga integrale con Lino Miele e altri maestri. È inoltre un insegnante certificato di Hatha Yoga secondo la tradizione Himalayana, presso l'Himalayan Institute di Firenze. La natura è una parte integrante del suo sentiero spirituale.

## Andrew Kay

Musicista, creatore del metodo Integral Sonic Yoga. Offre bagni sonori e Sound Healing. Andrew condivide la sua profonda conoscenza ed esperienza della musica integrando l'Oriente con l'Occidente. Recentemente ha incontrato la sua passione per le campane himalayane. Suono & Vibrazione, Yoga, Quigong e meditazione come pratica olistica.





# SISTEMAZIONE & COSTI

Villa Borgo :

Letto in camere condivise - ~~€240~~ €200

Camera Doppia - ~~€500 (€250/person)~~

• Riservato alle coppie €420 (€210/persona)

Prenotazione prima del

**FINAL SPOT**

**PREZZO**

(vedi in rosso).

Porta un amico e risparmiate entrambi

**€20**

€180

(Letto singolo in camera condivisa)

or

€200 a testa

(camera matrimoniale)

**PAGAMENTO:** Per favore compila ed invia la domanda d'iscrizione. Per usufruire del prezzo speciale/ **Final Spot Prezzo** é necessario pagare l'intero ammontare attraverso PAY PAL o Bonifico Bancario. \*Questo pagamento non é rimborsabile.

Aum Lotus é felice di rendere il ritiro e le attività proposte accessibili a tutti, se ci fossero dunque delle difficoltà economiche potete inviarci una mail.



## IL RITIRO INCLUDE:

- 2 notti
- 5 pasti (2 Cene, 2 Colazioni, 1 pranzo)
- Il trekking al Santuario della Verna passando per la foresta sacra di S. Francesco.
- Le lezioni di Yoga e la Meditazione
- La Meditazione Camminata
- Il Bagno Sonoro e il rilassamento Profondo con le Campane Tibetane.
- L'uso della Sauna e della Hot Tub



## COSTI EXTRA:

- Trasporti da ... a (condividiamo passaggi!)
- Il costo del pranzo al sacco per il trekking: ci fermeremo ad un alimentari durante il nostro percorso (costo circa di €5-10)

## COSTI OPZIONALI:

- Massaggio Ayurvedico (45min) €70
- Consulenza con le Pietre (30min) €50
- Sessione privata di Sound Healing (45min) €70
- È richiesta in anticipo la prenotazione per usufruire di queste attività.



AUM LOTUS PRESENTA

[www.aumlotus.com](http://www.aumlotus.com)

# YOGA TREK TOSCANA

Settembre 8-10 2017