



## APERTURA E ARMONIZZAZIONE: METODO IYENGAR

### Seminario Iyengar Yoga a Fattoria Casa Sola con Nicola Ricci

Avvicinandosi al Solstizio d'Estate, periodo in cui il nostro emisfero si apre agli influssi del cosmo, la pratica ci offre l'occasione per creare aperture e spazio nel corpo fisico e psichico attraverso il lavoro sulle Asana e attraverso il Pranayama.

Le mattine saranno dedicate al lavoro sul corpo per prepararlo alle posizioni capovolte e agli esercizi di respirazione che avranno luogo il pomeriggio.

Il metodo Iyengar permette a tutti di beneficiare dello Yoga a prescindere dall'età e dalla preparazione fisica, lo scopo del seminario è dimostrare come una immersione di pochi giorni nello Yoga possa aiutare a rimuovere blocchi fisici e mentali e a far fluire più liberamente e in maniera controllata l'energia attraverso noi stessi.

#### Sabato 30 maggio

Check-in: fino alle 15.00  
16.00-19.00 Pratica Yoga con Nicola  
20:30-21.30 Cena  
Tempo libero

#### Domenica 31 maggio

7.30-8.30 Cestino colazione in appartamento  
9.00-12.00 Pratica yoga con Nicola  
13:00-14.00 Pranzo  
Tempo libero  
16.00-19.00 Pratica yoga con Nicola  
20:30-21.30 Cena  
Tempo libero

#### Lunedì 1 giugno

7.30-8.30 Cestino colazione in appartamento  
9.00-12.00 Pratica yoga con Nicola  
13:00-14.00 Pranzo  
Tempo libero  
16.00-19.00 Pratica yoga con Nicola  
20:30-21.30 Cena  
Tempo libero

#### Martedì 2 giugno

7.30-8.30 Cestino colazione in appartamento  
9.00-12.00 Pratica yoga con Nicola  
12:15 Brunch e check out

#### *Prezzi*

*Costo a persona in camera doppia  
euro 350,00*

*Seminario con min. 8 partecipanti.*

*Per informazioni:*

*[vacanze@fattoriacasasola.com](mailto:vacanze@fattoriacasasola.com)*

**Nicola Ricci - Insegnante di Yoga, metodo Iyengar®**  
Studia e pratica Yoga con Gabriella Giubilaro, sua insegnante formatrice e con i più qualificati insegnanti a livello internazionale. E' un insegnante di Yoga certificato, avendo conseguito i suoi diplomi in accordo agli standard della federazione internazionale di Iyengar Yoga. Insegna Yoga dal 2009 all'Istituto Iyengar Yoga Firenze, diretto da Gabriella Giubilaro ([istitutoiyengaryogafirenze.it](http://istitutoiyengaryogafirenze.it)) e presso Base-Yoga Firenze ([yoga-firenze.it](http://yoga-firenze.it)). Impartisce anche lezioni private e conduce seminari sullo Yoga. Può insegnare in italiano, inglese e portoghese. Partecipa regolarmente a seminari di aggiornamento per insegnanti e si reca regolarmente a Pune (India), per apprendere l'insegnamento dello Yoga direttamente dalla famiglia Iyengar presso il Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, RIMYI.



**CASA SOLA**

Strada di Cortine, 5, 50021 Barberino Tavarnelle - Cell. +39 334 5646964 - [vacanze@fattoriacasasola.com](mailto:vacanze@fattoriacasasola.com)