



SEMINARIO IYENGAR ® YOGA con Nicola Ricci 23-25 Settembre 2022 Agriturismo Casa Sola

Tre giorni immersi nella quiete delle colline del Chianti Classico, per rigenerare corpo e mente attraverso la pratica delle Asana e del Panayama. Le lezioni si svolgeranno in un antico fienile ristrutturato dotato di vetrate luminose e ampie su panorami rilassanti fatti di bosco e vigneto.

Programma 23 Settembre

Ore 14:00-15.30 Arrivo
Ore: 16:00-18.30 Lezione
Ore 20:00 Brunch serale
Tempo libero

Programma 24 Settembre

Ore 9.30-12.00 Lezione
Ore 13: Brunch
Ore: 16:00-18.30 Lezione
Tempo libero

Programma 25 Settembre

Ore 9.30-12.00 Lezione
Ore 12.30: Brunch
Partenza

Nicola Ricci. Insegnante di Yoga, metodo Iyengar®. Ha studiato e praticato Yoga con Gabriella Giubilaro e David Meloni, due tra i più qualificati insegnanti a livello mondiale. È un insegnante di Yoga certificato, avendo conseguito i suoi diplomi in accordo agli standard della federazione internazionale di Iyengar Yoga e il tesserino tecnico della CSEN come istruttore di Yoga. Insegna Yoga dal 2009 all'Istituto Iyengar Yoga Firenze, diretto da Gabriella Giubilaro (istitutoiyengaryogafirenze.it) e presso Base-Yoga Firenze (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.

www.nicolaricci.jimdo.com
Email: riccinicola00@gmail.com
Cell: 3381044379

Costo di partecipazione a persona: Euro 270,00.
Il prezzo include 2 notti in camera doppia in appartamento condiviso,
partecipazione alle attività con Nicola, 3 pasti nei giorni di attività.
Min. 8 partecipanti



CASA SOLA

E' necessario portare il proprio tappetino e, se possibile, 3 coperte, 1 cintura e 2 mattoni.

I posti sono limitati, contattateci ai seguenti recapiti:

Cell. +39 334 5646964 - vacanze@fattoriacasasola.com