



Lo Studio Yoga Shanti-Vana propone

## YOGA

*Un percorso esperienziale tra corpo, respiro, mente e spirito  
tante strade differenti con una sola meta, il Samadhi*

**Sabato 13 e Domenica 14 giugno 2009**

Grand Hotel Besson - Sauze d'Oulx (Torino)

*Sabato 13 giugno 2009*

- 9h00 Ritrovo dei partecipanti al Grand Hotel Besson, check in e sistemazione in hotel
- 10h00 Pratiche di purificazione e risveglio energetico (Enrica)**
- 11h15 Tea break
- 11h45 Il controllo del corpo: asana secondo il metodo Iyengar (Gian Renato)**
- 13h15 Fine sessione e tempo libero per pranzo, ingresso al centro benessere e alla palestra, passeggiate....
- 16h00 Alla ricerca della pace interiore attraverso la consapevolezza (Elisabetta)**
- 17h15 Tea break
- 17h45 Pranayama e Meditazione**
- 18h30 Fine della seconda sessione
- 20h30 Cena allo Chalet del Sole

*Domenica 14 giugno 2009*

- 7h00 Pratica personale: Jala Neti, Pranayama, Vinyasa**
- 8h30 Prima colazione in hotel
- 9h30 Le sequenze dinamiche accompagnate dal respiro (Gian Renato)**
- 10h45 Tea break
- 11h15 Yoga a coppie (Enrica)**
- 12h30 Meditazione finale (Elisabetta)**
- 13h15 Fine della terza sessione e tempo libero per centro benessere, passeggiate e....rientro a Torino.



***Il pacchetto comprende:***

- 2 giorni di seminario yoga
- ingresso al centro benessere Day Spa
- soggiorno di 2 giorni/1 notte con trattamento di mezza pensione

***Quote di partecipazione:***

Euro 145,00 a persona in camera doppia

Supplemento camera singola: Euro 25,00

Tariffa accompagnatore: Euro 85,00 – comprensiva di solo soggiorno in mezza pensione e ingressi al centro benessere.

NB: la tariffa accompagnatore è valida solo in camera doppia in abbinamento a una persona che prenota l'intero corso.

**Prenotazioni entro il: 25 maggio 2009. I posti sono limitati**

Acconto di Euro 50,00 al momento della prenotazione.

Per informazioni e prenotazioni:

Shanti -Vana, Via Carlo Alberto,41 - 10123 Torino

011/8129813 - 347/3012752

***I partecipanti avranno accesso al Centro Benessere Besson Re-generation:***

L'ingresso al centro comprende l'accesso a sala gym, sauna, zona acquatica (idromassaggio, percorso kneipp, piscina d'acqua salata con musico-terapia, grotta di vapore, frigidarium, docce emozionali, tinozza esterna a 38°), solarium e zona relax-tisaneria. E' inoltre possibile acquistare direttamente presso il Centro pacchetti di massaggi, trattamenti viso e corpo.

**Speciale Pacchetto Relaxia Euro 80,00:** percorso kneipp e lavanda dei piedi, anamnesi e scoperta del proprio essere (terra, acqua, aria, fuoco), massaggio fluttuante nuvola agli oli essenziali, trattamento rilassante dopo massaggio e tisane.

Riservato ai partecipanti al seminario e agli accompagnatori