

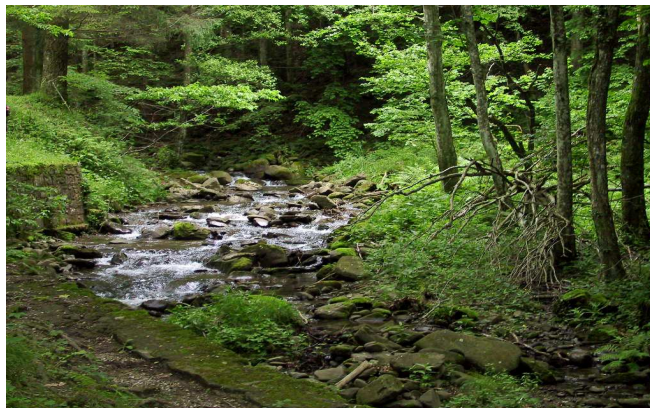


# RITIRO RESIDENZIALE di YOGA e MEDITAZIONE



Monastero di Camaldoli (AR)  
30 aprile-3 maggio 2009

*"Lo scopo dello YOGA secondo gli  
Yoga Sutra"*



Associazione Culturale **DRUMA YOGA** , via Luigi Lanzi 12,  
50134 Firenze  
Tel. 055 579370 - 347 8070072 - [www.drumayoga.it](http://www.drumayoga.it) -  
[info@drumayoga.it](mailto:info@drumayoga.it)

**PROGRAMMA ORIENTATIVO DEL RITIRO:**

7,15 Meditazione  
8,15 Colazione  
9,30 Pratica  
13,00 Pausa pranzo  
16,30 Pratica  
20,00 Cena  
21,30 Meditazione  
22,30 Nobile Silenzio

Il Monastero di Camaldoli, complesso medievale fondato da San Romolo nel 1012, sorge nel cuore del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, fra le più antiche d'Europa, a 860/1000 metri sul livello del mare. E' un paesaggio incantato che ha mantenuto le caratteristiche dell'Antica Silva, con boschi, foreste e torrenti molto suggestivi.

La Foresteria del Monastero accoglie il nostro ritiro di YOGA E MEDITAZIONE, pensato per approfondire la pratica di HATHA YOGA e comprendere il sentiero proposto dalla disciplina della YOGA attraverso la lettura e il commento degli YOGA SUTRA di Patanjali. Il seminario è organizzato dall'Associazione DRUMA YOGA di Firenze ed è condotto da Cristiana Biogli, che guida la pratica di hatha yoga, e Sergio Busi che guida le meditazioni e commenta gli Insegnamenti degli *Yoga Sutra*.

Il seminario è aperto a tutti, principianti e praticanti avanzati.

L'arrivo è previsto per la cena di giovedì 30 aprile e la partenza dopo il pranzo di domenica 3 maggio. Il vitto, l'alloggio e la sala di YOGA sono all'interno della Foresteria del Monastero.

**COSTI:**

I partecipanti del seminario alloggiano nella Foresteria del Monastero in camere doppie semplici ma confortevoli, completamente ristrutturata e con servizi privati. A richiesta limitata è possibile avere la camera singola.

Il costo del seminario di YOGA e MEDITAZIONE è € 130,00. Sconto famiglia €115,00 a testa.

Il costo del vitto (pensione completa vegetariana) e dell'alloggio è di €5,00 al giorno, quindi €65,00 per i tre giorni.

**PRENOTAZIONE E PAGAMENTO:**

Per prenotarsi è necessario versare **un bollettino postale di €130,00** sul **c/c 78301785** intestato ad Associazione Culturale DRUMA YOGA scrivendo nella causale "Ritiro Camaldoli" e **inviare copia**

del pagamento avvenuto con i propri dati anagrafici (nome, cognome, data e luogo di nascita, residenza anagrafica, tel., CODICE FISCALE) a DRUMA YOGA, in via Luigi Lanzi 12, 50134 Firenze, oppure scrivendo a info@drumayoga.it. Per il bonifico bancario (stessa intestazione) le coordinate sono: Banco Posta, ABI 7601; CAB 02800; CIN Y; Codice IBAN IT34 Y076 0102 8000 0007 8301 785; Codice SWIFT BPPIITRRXXX. Il saldo relativo al vitto e all'alloggio sarà versato al momento dell'arrivo in Monastero.

#### **CANCELLAZIONE E RIMBORSO:**

Se la disdetta previene entro un mese dall'inizio del seminario la trattenuta sarà pari al 25% per spese di segreteria. Oltre tale termine la trattenuta sarà del 50%. Non è previsto rimborso per cancellazioni che pervengono a partire dal terzo giorno dall'inizio del ritiro.

#### **LUOGO DEL RITIRO:**

Il seminario si svolge presso la Foresteria del Monastero di Camaldoli, 52010 Camaldoli, Arezzo, tel. 0575556013 e-mail foresteria@camaldoli.it. Il Monastero si trova a circa 45 chilometri da Arezzo e a 80 chilometri a est di Firenze. Potete raggiungere il Monastero in auto, treno e bus.

#### **AUTO:**

- Rete viaria Firenze/Roma autostrada A1: uscita AREZZO. Poi prendere la S.S. 71 per Bibbiena, Camaldoli.
- Rete viaria Bologna/Cesena/Ancona autostrada E45: uscita a BAGNO di ROMAGNA, passo dei Mandrioli, Badia Prataglia, Camaldoli.
- da Firenze S.S. 70: Pontassieve, Passo della Consuma, Poppi, Soci, Camaldoli.

#### **TRENO E PULLMAN:**

- Linea ferroviaria Firenze / Roma: si scende alla stazione di Arezzo dove si cambia per prendere il treno del Casentino fino a Bibbiena. Poi si prosegue per Camaldoli con il pullman della L.F.I. Bibbiena/Camaldoli la cui fermata si trova all'esterno della stazione del treno a Bibbiena.
- Da Firenze con il pullman SITA (2.20 ore) in partenza da piazza della Stazione di Santa Maria Novella (linea Firenze/Bibbiena) e poi pullman della L.F.I. Bibbiena/Camaldoli.

#### **PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**



**DRUMA YOGA**

ASSOCIAZIONE CULTURALE

Via Luigi Lanzi 12 - 50134 Firenze

tel. 055579370 - 347 8070072

www.drumayoga.it e-mail: info@drumayoga.it