

7/8/9 APRILE 2012 "Astanga Yoga a PASQUA"
C/O "Zéphyr" Via Fabio Filzi 20/a Sovigliana-VINCI (FIRENZE)



Sabato 7 APRILE 2012: Ore 17,30-19,00:

Pratica e teoria su respiro, allineamento e movimenti nei fondamentali dell'Astanga Vinyasa Yoga.

Domenica 8 APRILE: Ore 09,00-12,00

Pranayama (esercizi di respirazione). Pausa di circa 15 minuti. Pratica con rilassamento finale guidato.

Lunedì 9 APRILE: Ore 09,00-12,00

Pranayama (esercizi di respirazione). Pausa di circa 15 minuti. Pratica con rilassamento finale guidato.

(Totale per lo Yoga nei giorni 7/8/9 Aprile € 55,00)

Info: Marco Biagini +39 347 6503703 www.astangayogatoscana.it

Comunicare la presenza preferibilmente entro giovedì 5 aprile 2012

Informazioni sulla zona:

Siamo nel cuore della toscana, un'occasione per escursioni nelle maggiori città d'arte quali: Firenze, Siena, Pisa etc. nonché nei vicini centri minori (autentici gioielli medievali e rinascimentali) quali appunto Vinci, Cerreto Guidi, Montelupo Fiorentino, San Miniato.

VINCI, la città natale di Leonardo da Vinci è situata sulle pendici del Montalbano, anticamente terra degli Etruschi e poi "castrum" romano. Nella rocca dei conti Guidi ha sede il Museo Leonardiano. A circa due chilometri da Vinci si trova Anchiano, dove si può visitare la presunta casa natale di Leonardo. L'antica abitazione dei Da Vinci è collocata nella cornice di un paesaggio che è ancora simile a quello che Leonardo aveva contemplato e disegnato fin dall'infanzia.

Alcune indicazioni su dove alloggiare:

HOTEL DA VINCI www.hotelda-vinci.it viale togliatti157 Sovigliana VINCI (FI) 0571 901305

HOTEL GINA www.hotelgina.it via lamporecchiana 27/29 VINCI ((FI) 0571 567913

HOTEL BORGO SANT'IPPOLITO www.borgosantippolito.it via chiantigiana 268 Ginestra fiorentina (FI) 055 8713423 (ricavato da un'antico convento adiacente la millenaria Chiesa dei S.S. Ippolito e Cassiano)

