

Corso Residenziale in Val di Fiemme

YOGA & SALUTE

Ginnastica per la Salute - Metodo Yoga

14 - 21 SETTEMBRE 2019

BERGHOTEL MIRAMONTI
Localita' Stava, 5 (Tesero - Cavalese)

Organizzato e condotto da
FULVIO BALESTRA
in collaborazione con
UISP FORLI'-CESENA
(RISERVATO AI SOCI)

**COSTO
COMPLESSIVO**

€ 730

(Lezioni+Soggiorno)

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO

A tutti coloro che si avvicinano allo Yoga e desiderano vivere una settimana di benessere e cura della propria persona



A chi vuole approfondire la Pratica e la Conoscenza dello Yoga, adattandola così alle proprie caratteristiche personali

A chi vuole intraprendere un **Percorso Formativo** per diventare **Insegnante di Ginnastica per la Salute - Metodo Yoga** * **Riconosciuto UISP** *
(saranno necessari 3 Moduli Residenziali di 1 Settimana + 1 Weekend "Unità di Base" + Esame + Tirocinio)



COSTO DEL CORSO

COSTO DEL

SOGGIORNO: € 350

Mezza Pensione in Camera Standard Doppia o Familiare

• **ACCOMPAGNATORI: € 390**
a persona a settimana

• **ACCONTO di € 100**
entro il **07 Settembre 2019**
(con carta di credito o bonifico)

• **DA VERSARE A:**
BERGHOTEL MIRAMONTI
www.berghotelmiramonti.it



COSTO SETTIMANA

DI LEZIONI: € 380

70 € singolo giorno, min. 3 gg

• **ACCONTO di € 100**

entro il **31 Luglio 2019**

• **SALDO LEZIONI** entro il
07 Settembre 2019

• **DA VERSARE A:**

UISP Comitato Territoriale
Forlì-Cesena (sede di Forlì)

IBAN UISP: IT 10 Q 03359

01600 1000000 15688

Causale: Nome e Cognome
+ Corso di Formazione Stava

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

ॐ **SABATO 14** ॐ

- **Arrivo** in Albergo e sistemazione
- **17.30** incontro di benvenuto per conoscersi ed organizzare la settimana insieme

ॐ **DA DOMENICA 15 A VENERDI' 20** ॐ

- **7.00 - 9.00** Pratica (Respirazione e Asana)
- **9.00 - 10.00** Colazione
- **11.00 - 13.00** Approfondimenti sulla Tecnica, Analisi Posturale Individuale, Accorgimenti specifici e correttivi, Cenni di Anatomia e Fisiologia, Alimentazione naturale, ecc. *** In alternativa dopo colazione giornata libera per passeggiate con accompagnatori dell'Albergo!
- **13.00 - 14.00** solo per chi lo desidera Pranzo Leggero (costo € 10 - aggiuntivi)
- **14.00 - 19.00** è a disposizione la SPA (saune, bagni di vapore, piscina, cromoterapia, zone relax, ecc.), su prenotazione (NON inclusi nel pacchetto) massaggi, trattamenti estetici, trattamenti shiatsu, ecc.
- **17.00 - 18.30** Pratica (Respirazione e Asana)
- **19.00** Cena
- **Dopo cena** escursioni notturne nel bosco, karaoke, proiezioni fotografie delle ascese alpinistiche sulle vette Himalaiane, visita al Planetario per osservare le stelle

ॐ **SABATO 21** ॐ

- **10.00 - 12.00** Filosofia dello Yoga con il Dott. Renato Agosti

INSEGNANTI

FULVIO BALESTRA

Chiropratico, Fisioterapista, Osteopata. Da 40 anni pratica ed insegna Yoga. Ha messo a punto un metodo rivolto in particolare alla soluzione delle problematiche posturali ed articolari.

Collaborano con lui:

ALESSANDRA CAPPELLETTI

CLAUDIA SASSI

VILLI VERTER

OCCORRENTE

Gli incontri prevedono l'uso di attrezzi che saranno messi a disposizione dei partecipanti, dagli organizzatori.

E' necessario però munirsi personalmente di:

- Tappetino antiscivolo
- 2 salviette piccole uguali
- Coperta tipo plaid

PER INFORMAZIONI



**UISP Comitato Territoriale
Forlì-Cesena** Via Aquileia, 1 (Forlì)
forlicesena@uisp.it | **0543 370705**
www.uisp.it/forlicesena



ERBORISTERIA GAIA
Via C. Viali, 20/A (Forlì) | **0543 554943**
www.gaia-benessere.net



BERGHOTEL MIRAMONTI
Località Stava, 5 (Tesero) | **0462 814177**
info@berghotelmiramonti.it
www.berghotelmiramonti.it