

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](http://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](http://www.uisp.it/forlicesena)



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



**BERGHOTEL MIRAMONTI**  
Località Stava, 5 (Tesero) | **0462 814177**  
info@berghotelmiramonti.it  
[www.berghotelmiramonti.it](http://www.berghotelmiramonti.it)