

Vacanze yoga della gioia



Croazia – ISTRIA -ROVIGNO

30/2 giugno, 1/6 luglio, 8/13 luglio ,15/20 luglio ,22/27 luglio
Possibilita' di ridurre il soggiorno a minimo tre giorni.

PERCHE' L'ISTRIA ?

L'ISTRIA è ancora oggi una terra integra, autentica , non contaminata dall'inquinamento e dalla speculazione europea ,dove si respira energia pulita, profumi intensi , mare cristallino, paesaggi selvaggi e colline boschive e dove si apprezza il rispetto per la natura e la conservazione autentica dei borghi antichi arroccati sulle cime. E' particolarmente magnetica e collegata al culto della dea madre , non a caso le campagne sono ricche di piccole chiese o basiliche dedicate a MARIA , dove in molte di esse si respira una vera energia di guarigione .E' una terra che evoca una calma interiore che" fa sentire di essere ritornati a casa."

Programma di massima:

1°giorno

Partenza in auto propria da Treviso nord ore 9 Arrivo a Rovigno zona Cocaletto a tre km direzione POLA ore 13 con pranzo al sacco .

Per chi arriva da altre destinazioni è possibile raggiungere in treno TV e venire in auto con il gruppo , oppure raggiungere Rovigno in auto propria o via aliscafo da Venezia su Rovigno . Nel pomeriggio esplorazione della costa , verde con scogli bassi e piccole insenature di sassi e mare cristallino. Relax e pratica di yoga respiro ,armonizzazione e sensibilizzazione corporea . Yoga della risata.

Cena e tempo a disposizione per visitare la bellissima Rovigno.

2° giorno.

Pratica di coscienza corporea nei dintorni di Valle ai cerchi energetici , relax al mare , pratiche gioiose e meditazione TANDAVA al tramonto

3 ° giorno . Escursione a S.Fosca antica basilica a 10 km , luogo molto magnetico dove si respira una energia di guarigione e spiritualità , lavoro energetico –spirituale .Al rientro visita di Valle , antico borgo veneziano.

Il resto della giornata relax al mare o pomeriggio libero per escursione facoltativa isole BRIONI di fronte a POLA.

4° giorno Escursione INTERA GIORNATA al parco naturale di Premantura a una ora di auto a sud di Pola, promontorio ricco di bellissime insenature e di flora e fauna particolarmente interessanti. passeggiate lungo i sentieri sulla costa e bagni in mare nelle bellissime baie dalle acque limpide e cristalline. Yoga della gioia sotto la pineta.

5° giorno

Mattinata a MONCOOGNO antico villaggio Illiro su un colle e con una splendida vista sulle isole di fronte a ROVIGNO , yoga della risata, danza fluida Tandava , canti e mantra , passeggiata alle rocce bianche e relax al mare

6° giorno

Rientro in Italia per l'interno dell'Istria,

Sosta per escursione al canyon di Vela Draga alle pendici del Monte Maggiore ,45 minuti a piedi di percorso per ammirare una meravigliosa conformazione rocciosa e vegetazione rigogliosa, habitat di molte specie animali e vegetali.

A pochi km visita agli antichi borghi sulle cime delle colline di Crot, Hum ,paesaggi affascinanti e selvaggi . pranzo al sacco .rientro in Italia a Treviso per le ore 20 .30.

con

Valeria Fonzo , maestra di yoga tantrico e meditazione, yoga della risata specializzata in percorsi di consapevolezza, sensibilizzazione ,sensorialità e coscienza corporea , percorsi di consapevolezza nell'universo femminile , master Reiki info sull'insegnamento sito: www.yogatantrico.org

Quote di partecipazione

-alloggio in camere private a 35 euro in doppia , o pensione o agriturismo , colazione e cena costi da 35 a 45 euro al giorno a persona a seconda della sistemazione

-programma di insegnamento yoga e accompagnamento escursioni : 130 euro 3 giorni, 250 euro per 6 giorni.

La quota non include:

- spese il viaggio da suddividere tra i partecipanti tranne chi mette a disposizione l'auto+ spese di carburante da suddividere tra i partecipanti per escursioni all'interno dell'Istria.

-i pasti di mezzogiorno.

Si richiede gentilmente:

- tessera socio ARCI iscrizione associazione Sanghita 10.00 euro.

-18 euro per assicurazione medica(facoltativa)

IL PROGRAMMA DELLE ESCURSIONI E' ADATTABILE E VARIABILE SECONDO I DESIDERI DEL GRUPPO

PER CHI FOSSE INTERESSATO SONO POSSIBILI CONSULTAZIONI INDIVIDUALI PER PROBLEMATICHE SPECIFICHE

ADESIONI PRIMA POSSIBILE PER PRENOTAZIONE ALLOGGI

ASSOCIAZIONE SANGHITA TANTRIC CENTER , Villorba Treviso,

Info: VALERIA tel .3381171635 - email:sanghitavale@gmail.com www.yogatantrico.org

OCCORRENTE: materassino imbottito per le pratiche su roccia , telo yoga , abbigliamento pratico ,scarpe comode, sandali di plastica per il bagno in mare , una gonna lunga per danzare un capo di abbigliamento spiritoso ...e tanta voglia di divertirsi



IL MIO MOTTO E' RIDERE , CANTARE , DANZARE E GIOCARE ...SE SEI PRONTO A LASCIARTI ANDAREQUESTA E' LA VACANZAPER TE...