



WEEKEND YOGA CALA D'ARCONTE

20, 21 e 22 GIUGNO 2014

VILLAGGIO ALBERGHIERO CALA D'ARCONTE

Contrada Arconte, 9 Marina di Camerota (SA)

Tel/Fax: 0974 932339 – 081 682400 – email: info@caladarconte.it

www.caladarconte.it

SCHEDA ADESIONE

(da inviare a Asd Devayoga Salerno e-mail: devayoga.salerno@gmail.com)

entro e non oltre il 10 giugno 2014

Il sottoscritto/a.....nato/a.....prov.....

Il.....Residente in.....prov.....

Telefono.....e-mail.....

CHIEDE DI PRENOTARE

il soggiorno per il weekend yoga, per n.°..... persone. |

Le tariffe in bungalow da 2, 3 o 4 posti:

- Per i giorni 20, 21 e 22 giugno all inclusive, prezzo a persona 170,00 euro.
- 21 e 22 giugno all inclusive, prezzo a persona 130,00 euro
- Supplemento del 10% per persona singola in camera doppia.
- La prenotazione comprende:
 - tutte le attività in programma; assicurazione; servizio spiaggia;
 - venerdì 20 giugno mezza pensione;
 - sabato 21 giugno pensione completa;
 - domenica 22 giugno mezza pensione.
- La prenotazione sarà accettata al momento del versamento dell'acconto pari al 50% della quota.
- In caso di recesso della prenotazione, (da effettuarsi in forma scritta tramite mail o presso la nostra sede) entro il 18 giugno 2014, verrà restituito il 50% dell'acconto.
- In caso di recesso oltre il 18 giugno l'intero acconto non verrà restituito.
- Per i partecipanti non tesserati con ASD DEVAYOGA SALERNO è obbligatorio il tesseramento al prezzo scontato di 5,00 € (anziché 25,00 €).

Gli acconti possono essere effettuati presso la nostra sede o tramite bonifico bancario su c/c intestato a: A.s.d. Devayoga Salerno IBAN: IT75 J076 0115 2000 0007 8000 940

IMPORTANTE: la ricevuta di versamento verrà inviata tramite e-mail (su richiesta potrà essere ritirata presso la nostra sede). Si raccomanda di fornire indirizzo e-mail valido.



PROGRAMMA ATTIVITA'
WEEKEND YOGA CALA D'ARCONTE
20, 21 e 22 GIUGNO 2014

Venerdì 20 giugno

ore 17,00 (entro le) arrivo e sistemazione

ore 18,30 Lezione Hatha Yoga

ore 20,30 cena

ore 22,30 meditazione

Sabato 21 giugno

ore 8,30 scioglimento articolare e Surya namaskara

ore 9,00/9,30 colazione

ore 10,30 lezione yoga relax e pranayama

ore 11,30 relax in spiaggia

ore 13,30 pranzo

ore 15,00/17,00 relax e libere attività

ore 17,00 laboratorio mandala

ore 18,30 lezione yoga Vinyasa flow

ore 20,30 cena

ore 22,30 meditazione



Domenica 22 giugno

ore 8,30 Surya Namaskara

ore 9,00/9,30 colazione

ore 10,30 lezione yoga relax e yoga nidra

ore 11,30 relax in spiaggia

ore 13,30 pranzo

ore 16,00 incontro teorico/pratico su Mantra e yoga Mudra.

Ore 17,00 saluti e partenza.

Si consiglia, se possibile di portare con sé tappetini e/o stuoie.

Il workshop è praticabile da tutti, indipendentemente dall'età, dalla condizione fisica e dal grado di preparazione, ad esclusione di particolari contro indicazioni mediche.

