



YOGA CAMP E NATURA, QUATTRO GIORNI NELLE MARCHE

Yoga camp di quattro giorni in una baia magica immersa nel verde e affacciata sul mare. Valentina Perugini, Federica Costa e Indrajeet Kaur, istruttrici yoga certificate, vi guideranno in questo percorso di benessere nella natura, nel cuore del Parco Naturale del San Bartolo



Giovedì 9/09/2021: Baia Vallugola e immersione nel parco San Bartolo

Arrivo in hotel e sistemazione nelle camere, tempo libero per godersi la natura che circonda la struttura e la vista sulla splendida Baia Vallugola. Sessione di Yin Yoga. Cena e, a seguire, pratica di Yoga Nidra per prepararsi al riposo notturno.

Venerdì 10/09/2021: Yoga e natura, alla scoperta dei boschi e dei borghi sul mare

La giornata inizia con la pratica mattutina di meditazione, a seguire Yoga dinamico (Hatha o Asthanga a vostra scelta). Colazione in relax, incontro con guida naturalistica per una passeggiata alla scoperta della natura e dei castelli sul mare fino a Fiorenzuola di Focara, un borgo fantastico ideale per una sosta libera per il pranzo. Visita libera del borgo e del bosco sotto la falesia. Ripercorrendo lo stesso itinerario si rientrerà a Baia Vallugola. All'arrivo in hotel, un attimo di relax e pratica di Yin Yoga. Cena e, a seguire, pratica di Yoga Nidra per prepararsi al riposo notturno.

Sabato 11/09/2021: Yoga, camminata al castello di Gradara e Bagno di Gong

La giornata inizia con la pratica mattutina di meditazione, a seguire Yoga dinamico (Hatha o Asthanga, a vostra scelta). Colazione in relax e incontro con guida naturalistica per la camminata fino al Castello, un percorso a piedi che vi farà raggiungere Gradara, dove vi attenderà una degustazione di piadine farcite per il light lunch nel Borgo. Tempo libero per la visita e rientro a Baia Vallugola. All'arrivo in hotel, un momento di relax e pratica di Yin Yoga. Cena e, a seguire, meditazione di Kundalini Yoga e "Bagno di Gong".

Domenica 12/09/2021: Kundalini Yoga

La giornata inizia con la pratica mattutina di Kundalini Yoga, con una sequenza di Surya Kriya. Colazione a seguire e fine dei servizi. Eventuale tempo libero per il relax in baia o partenza per il rientro a casa.

Prezzo pacchetto per persona **€ 660,00**

Supplemento camera Doppia uso singola **€ 72,00**

Prezzo per Accompagnatore* **€ 350,00**

*** comprende tutti i servizi indicati ne "Il prezzo include", eccetto la partecipazione a tutte le sessioni Yoga, meditazione e Bagno di Gong**

**Il prezzo include:**

- Sistemazione in camera doppia presso l'Hotel Capo Est**** di Baia Vallugola (Gabicce Mare) con trattamento di mezza pensione (escluso bevande). A disposizione dei clienti: piscina semi-olimpionica attrezzata con lettini e ombrelloni, vasca idromassaggio, spiaggia con sabbia riportata all'interno del giardino privato della struttura, deposito e piccola officina per biciclette, mappe e percorsi per le escursioni nel Parco;
- Lezioni Yoga e meditazione come da programma, dirette da Valentina e Federica (insegnanti Yoga professionali), Bagno di Gong e Kundalini Yoga eseguito da Indrajeet Kaur;
- N. 2 escursioni naturalistiche guidate con guide naturalistiche al seguito (Andrea Fazi e Veruska);
- N. 1 light lunch a Gradara.

Il prezzo non include:

- Pasti extra, bevande e consumazioni in hotel;
- Trasferimenti da/per: Stazione ferroviaria Pesaro € 25,00 e Cattolica: € 15,00 (entrambi, a tratta)
- Trasferimenti da/per Aeroporti Bologna e Ancona, preventivo su richiesta;
- Tutto quanto non menzionato ne “il prezzo include”.



Le attività Yoga saranno suddivise tra le tre Maestre Yoga: Valentina e Federica svolgeranno le lezioni al mattino separatamente tra Hatha e Asthanga Yoga e le sessioni serali di Yin Yoga (tenuto da Federica) e Yoga Nidra (tenuto da Valentina). Indrajeet Kaur effettuerà il “Bagno di Gong” del sabato sera e la lezione domenicale di Kundalini Yoga per tutto il gruppo.

Le attività saranno effettuate all'interno delle aree verdi del parco della struttura e nelle sale interne dell'hotel.



IL NOSTRO STAFF



Valentina Perugini (Yoga teacher): Profondamente interessata alla ricerca del sé, ha associato la passione per la danza con quella per lo Yoga. Insegna Yin Yoga, Yin e Yang Flow e Ashtanga Vinyasa Yoga. L'approccio è quello di unire corpo e mente, attraverso un movimento consapevole, legato alle emozioni e a tutto quello che il nostro sé ha da comunicarci.

Certificazioni e diplomi:

diploma per l'insegnamento dell'Ashtanga Vinyasa Yoga (Yoga Alliance RYT 200h)

specializzazione in Yin Yoga (Yoga Alliance CE 100h) con Arely Torres Delfin

Federica Costa (Yoga teacher): esercita lo Yoga da diversi anni, con importanti esperienze professionali in Italia e di studio e approfondimenti sulla disciplina in India, approfondendo la pratica e la filosofia di questa importante scienza del benessere psicofisico.

Certificazioni e diplomi:

certificato per l'insegnamento sotto la guida di Yogacharya Lalit Kumar

certificazione per l'insegnamento Yin Yoga

consulente per benessere yoga e Ayurveda



Indrajeet Kaur (Yoga teacher): Insegnante di Kundalini Yoga con insegnamenti tramandati da Yogi Bhajan. Operatrice di immersioni sonore, atte a ripristinare di base il campo magnetico umano per resonanza. Queste attivano il sistema delle 72.000 nadi (campi energetici corporei), favorendo il libero flusso dell'energia nel corpo, attraverso strumenti come Gong e campane tibetane.

Andrea Fazi (guida naturalistica esperta e certificata): Iscritto all'Albo delle Guide Ambientali Escursioniste delle Marche, Educatore ambientale, Formatore e Progettista in ambito naturalistico.

Con un'esperienza di oltre 40 anni nel settore, ha operato in diverse regioni italiane. Ha lavorato per conto di Parchi e riserve su tutto il territorio nazionale. Per noi un vero "Guru della Natura e delle piante".



Veruska Rossi (accompagnatrice naturalistica): una delle maggiori esperte di sentieri e passaggi che collegano il Parco del San Bartolo al Castello di Gradara. Una vera e propria leader dei percorsi di questa zona della Regione Marche.