



terme di
SATURNIA
NATURAL DESTINATION

YOGA
GARAGE

YOGA RETREAT EQUINOZIO D'AUTUNNO

PRENDITI IL TUO TEMPO DI RESPIRO,
EQUILIBRIO E RELAX.

Immergiti nella pratica dello yoga nella splendida cornice di Terme di Saturnia Natural Destination accompagnati da Guido Baligioni e Tess Obermeier di Yoga Garage.

PROGRAMMA 7 NOTTI

19 SETTEMBRE

17.30 - 18.30 Check-in e prima lezione di yoga

18.30 Aperitivo di benvenuto con i maestri Guido e Tess

20 - 25 SETTEMBRE

7.15 - 8.00 Inizio della giornata (facoltativo) all'insegna dello sport e della consapevolezza. A seconda delle esigenze e capacità di ciascuno, il gruppo comincerà il mattino con camminata consapevole, corsetta leggera e/o bagni nell'acqua fredda accompagnati da tecniche di respirazione specifiche (Tummo/Wim Hof breathing)

8:00 - 9.15 Pratica di asana/bandha, possibilmente a digiuno. I maestri moduleranno l'intensità della pratica sulle capacità del gruppo, adattandosi alle esigenze del singolo. Ogni livello di pratica, dal neofita al praticante con esperienza, è benvenuto!

9.15 Prima colazione con opzioni detox

17.30 - 18.15 Pratica leggera di asana + pranayama meditazione

18.30 Aperitivo

25 SETTEMBRE

19.30 Cena di gruppo con menu vegetariano con i maestri

26 SETTEMBRE

8:00 - 9.15 Pratica finale mattutina

9.15 Colazione, saluti e check-out

I maestri sono disponibili per lezioni private, su misura per le esigenze di chiunque voglia approfondire ulteriormente la propria pratica, per quanto riguarda le posizioni o le tecniche di rilassamento, consapevolezza e respirazione.

PROGRAMMA 3 NOTTI

23 SETTEMBRE

17.30 - 18.30 Lezione di yoga dinamica

18.30 Aperitivo di benvenuto con i maestri Guido e Tess

24 - 25 SETTEMBRE

7.15 - 8.00 Inizio della giornata (facoltativo) all'insegna dello sport e della consapevolezza. A seconda delle esigenze e capacità di ciascuno, il gruppo comincerà il mattino con camminata consapevole, corsetta leggera e/o bagni nell'acqua fredda accompagnati da tecniche di respirazione specifiche (Tummo/Wim Hof breathing)

8:00 - 9.15 Pratica di asana/bandha, possibilmente a digiuno. I maestri moduleranno l'intensità della pratica sulle capacità del gruppo, adattandosi alle esigenze del singolo. Ogni livello di pratica, dal neofita al praticante con esperienza, è benvenuto!

9.15 Prima colazione con opzioni detox

17.30 - 18.15 Pratica leggera di asana + pranayama meditazione

18.30 Aperitivo

25 SETTEMBRE

19.30 Cena di gruppo con menu vegetariano con i maestri

26 SETTEMBRE

8:00 - 9.15 Pratica finale mattutina

9.15 Colazione, saluti e check-out

I maestri sono disponibili per lezioni private, su misura per le esigenze di chiunque voglia approfondire ulteriormente la propria pratica, per quanto riguarda le posizioni o le tecniche di rilassamento, consapevolezza e respirazione.

TARIFFE A PARTIRE DA

YOGA RETREAT | EQUINOZIO D'AUTUNNO - **7 notti**

2896 euro in Camera Deluxe uso singola

3972 euro in Camera Deluxe occupazione doppia

YOGA RETREAT | EQUINOZIO D'AUTUNNO - **3 notti**

1456 euro in Camera Deluxe uso singola

2072 euro in Camera Deluxe occupazione doppia

YOGA GARAGE

Guido Baligioni ha iniziato a praticare lo yoga oltre venti anni fa. Da allora ha esplorato diversi metodi (Iyengar, Ashtanga, Scaravelli). Appassionato di filosofia e di tecniche di respirazione (pranayama), cerca di unire nelle sue lezioni tutti gli aspetti dello yoga appresi dai suoi maestri, dai libri e dalla sua esperienza: le posture (asana), cioè la ricerca della perfezione della posa, anche in un flusso dinamico; il movimento, ossia l'arte di seguire il respiro e trovare bellezza e grazia nel passaggio tra due determinate posizioni, il respiro (pranayama), durante le lezioni l'attenzione al respiro e alle chiusure dello yoga (bandha) è costante, ma è quando ci si mette a sedere e si porta l'attenzione al respiro (pranayama) che inizia una più profonda ricerca alla scoperta di noi stessi. Guido forma insegnanti riconosciuti da Yoga Alliance e Coni, a Firenze e a Viareggio.

Tess Obermeier entra per la prima volta in una classe di yoga quando ha 15 anni. Lentamente, mentre lei continua a tornare al suo tappetino, diventa sempre più curiosa e vuole provare i diversi stili dello yoga. Scopre così Vinyasa Flow, Bikram, Hatha, Ashtanga e Iyengar. Trovare una connessione mente-corpo e la meditazione in movimento (vinyasa) è ciò che fa tornare Tess al suo tappetino. Nell'inverno del 2010 si iscrive ad un corso insegnati presso una scuola di Chicago riconosciuta da Yoga Alliance. Nella primavera del 2011, non appena finito il corso, comincia a insegnare. Da allora Tess ha completato oltre 150 ore di formazione continua in Power Yoga, Vinyasa Yoga, Ashtanga Yoga, Restorative Yoga, Yoga Sculpt e Hot Yoga. Tess è una Experienced Registered Yoga Teacher (E-RYT) e ha già guidato numerosi corsi di formazione per insegnanti, in cui lei trasmette le sue conoscenze ai futuri istruttori di yoga. Ha avuto l'onore di insegnare in posti come gli Stati Uniti, Svezia e Italia. Nelle sue lezioni, Tess si concentra sul corretto allineamento e la creazione di un flusso in cui gli studenti seguono il proprio respiro. Nell'aprile 2016 con Guido Baligioni ha aperto **Yoga Garage** con l'intento di condividere la sua passione e le sue conoscenze con la crescente comunità yoga della città di Firenze.