

www.yogavagabondo.it | www.granbego.com | www.rifugiosciverna.com



Yoga nella natura

4 | 5 | 6 DICEMBRE 2020

REGALATI UN WEEKEND DI BENESSERE E
RELAX IN UN AMBIENTE UNICO

VINYASA FLOW - MEDITAZIONE - ESCURSIONI TRA MARE E
MONTI NELLA MAGICA ATMOSFERA DEL PARCO DEL BEIGUA

in collaborazione con CASCINA GRANBEGO | RIFUGIO LA SCIVERNA | SASSELLO (SV)



INFO LINE
3519001352

FB: yogavagabondo

PONTE DELL'IMMACOLATA: POSSIBILE ESTENSIONE 7 E 8 DICEMBRE

Yogavagabondo, in collaborazione con **Associazione Granbego** | **Rifugio La Sciverna**, presenta un fine settimana di yoga, camminate e benessere nel cuore del **Beigua Geopark** a **Sassello** (Savona).

L'incontro è adatto a tutti: a praticanti principianti e intermedi e a chi voglia sperimentare per la prima volta questa pratica millenaria immersi nella natura.

Scopriremo la bellezza di un ambiente appenninico incontaminato composto di vallate, boschi, torrenti e sentieri a picco sul mare.

Saremo ospiti del Rifugio La Sciverna, un antico casale gestito dagli amici dell'Arci Granbego, un luogo dall'accoglienza calorosa dove si incontrano e vengono condivise buone pratiche, idee e progetti attorno a una tavolata di cibo genuino dell'orto.



CHI SIAMO **Yogavagabondo** **Francesca e Giulia**

Insegnanti certificate Yoga (RYT 200), viaggiatrici professioniste e animatrici di un progetto di yoga sociale. Nostro intento è portare la

pratica fuori dalle sale e renderlo uno strumento da condividere, da mettere in valigia e da utilizzare in qualsiasi occasione della vita e in ogni luogo. Crediamo in uno yoga popolare, democratico e alla portata di tutti. Fine della pratica non è raggiungere la perfezione bensì metterci in viaggio da dove siamo; i benefici stanno nel miglioramento della qualità della vita di ciascuno, nel far diventare elastica la nostra mente attraverso il lavoro di respiro e asana.



Cascina Granbego

Associazione di Promozione Sociale aderente ARCI e B&B attiva nella promozione di eventi culturali, artistici, ricreativi e di ricerca, con lo scopo di favorire occasioni di incontro e progettualità collettiva e condivisa.



Gestisce il Rifugio La Sciverna, immerso nel verde del Beigua Geopark, un luogo unico dove si incontrano le Alpi, gli Appennini e il Mar Ligure.

PROGRAMMA

- Venerdì 4 DICEMBRE 2020
 - dalle h. 15 alle h. 17 arrivo e assegnazione delle camere
 - h. 17.30 Breve introduzione dello svolgimento del weekend
 - h. 18. 30 Hatha yoga
 - h. 20 Cena
 - h. 21.30 Yoga Nidra
- Sabato 5 DICEMBRE 2020
 - h. 8 Vinyasa Yoga
 - h. 9.30 Colazione
 - h. 10. 30 Escursione guidata nel Beigua Geopark
 - h. 13 Pranzo in cascina
 - h. 17 Ashtanga / Hatha Yoga*
 - h. 20 Cena
 - h 21.30 Meditazione
- Domenica 6 DICEMBRE 2020
 - h. 8 Vinyasa Yoga / Yin Yoga*
 - h. 9.30 Colazione
 - h. 10.30 Alla scoperta di Sassello: il borgo, la sua storia, i suoi sapori
 - h. 13 Pranzo in cascina

h. 16 Yoga nella natura nel Beigua Geopark

* a seconda delle esigenze e dell'esperienza dei partecipanti

**POSSIBILE PROLUNGAMENTO DEL SOGGIORNO NEI GIORNI DEL PONTE
DELL'IUMMACOLATA (7 e 8 DICEMBRE): CONTATTACI PER ULTERIORI INFORMAZIONI**

ALLOGGIO

Sistemazione in camere da 4 letti

Portare lenzuola o sacco a pelo

COSA PORTARE

Tappetino

Scarpe adatte a camminare sui sentieri

Abbigliamento sportivo per lo yoga e per le escursioni

COSTI

200 € comprensivo di: due notti in pensione completa, pratica yoga e meditazione, escursioni guidate, tesseramento ARCI

Sono esclusi i giorni 7 e 8 dicembre

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizioni con versamento caparra entro il 20 11 2020; saldo all'arrivo

La caparra di 60€ è da versare tramite bonifico

Coordinate bancarie

CASSA DI RISPARMIO DI GENOVA

Agenzia Sassello (SV) - Via Roma, 7, C.A.P. 17046

Bonifico intestato a: Associazione di Promozione Sociale Cascina Granbego

Causale: Acconto Yoga La Sciverna_VOSTRO NOME_COGNOME

IBAN IT20F0617549490000004100580

BIC: CRGEITGG

L'incontro avrà luogo con un minimo di 4 partecipanti