

Vacanze Yogiche Capodanno 2020

con Sat Sangat Kaur

Kundalini Yoga, Meditazione,
Breath Walk, Numerologia, Insegnamenti

e

Vacanza, Mare, Natura, Cultura, Relax

dal 1 al 5 gennaio 2020



presso il Resort

Finis Africae

www.finisafricae.com

di Senigallia (Marche) a 3 km dalla spiaggia

Cari tutti

ecco la proposta di Sat Nam Yoga Centre per aprire il nuovo anno con buon auspicio.
Iniziamo l'anno in condivisione e unità.
5 giorni insieme per una fantastica esperienza!



Il Viaggio

andiamo a Senigallia, nelle Marche ospiti di un super Resort con area benessere, dove per noi è prevista la mezza pensione.

Partenza al mattino del 1° gennaio da piazzale Nizza 5, quando tutti dormono e le strade sono deserte.... Mi piacerebbe partire presto e vedere l'alba sulla strada del primo giorno dell'anno, una sensazione bellissima che ho già vissuto anni fa, ma eventualmente lo valuteremo insieme.

Andiamo in auto ottimizzando i posti e condividendo le spese; oppure per chi arriva da altro luogo o per chi vuole viaggiare in treno: arrivo alla stazione di Senigallia, dove verremo a prendervi.

pranzo al sacco oppure sulla strada del viaggio. Check in nel pomeriggio, occupazione delle camere. E' eventualmente possibile prenotare un trattamento presso la Spa del Resort per prima di cena che sarà alle 19. Poi vedi programma del dopo cena dei giorni seguenti.

Rientro il giorno 5 gennaio, partenza da Senigallia dopo colazione.

Guida Michelin indica il percorso da Milano di 402 km in 4 ore e 24 minuti.



Giornata tipo per i tre giorni pieni di soggiorno:

al mattino sveglia all'alba, massaggio con olio di mandorle su tutto il corpo, che fornirò io per chi non lo ha, doccia fresca e....

- Kundalini Yoga e meditazione, in modo di attivare bene i 10 corpi per affrontare la giornata con energia positiva e in consapevolezza
- colazione abbondante
- itinerario del giorno

1° giorno andiamo al mare

andiamo al mare alla Spiaggia di San Michele nel Parco del Conero per vivere una delle zone più naturali e belle d'Italia. Respirare l'aria del mare, contemplarlo e passeggiare in meditazione. Momenti di raccoglimento con pranayama, canti dei mantra, condivisione, insegnamenti. Poi andremo a Sirolo, paese molto caratteristico, dove pranzeremo o per una merenda.

Nella foto la spiaggia di San Michele che si raggiunge in 10 minuti a piedi dal sentiero dopo aver parcheggiato la macchina.



2° giorno andiamo a visitare Urbino

uno dei centri più importanti del Rinascimento italiano, di cui conserva appieno l'eredità architettonica. Dal 1998 il suo centro storico è patrimonio

dell'umanità UNESCO. Momenti di raccoglimento, meditazione, ascolto del respiro e insegnamenti. Pranzo in loco, troveremo sicuramente il luogo migliore per noi.



3° giorno se il tempo lo concede andiamo a fare una bella passeggiata. Nei dintorni ci sono molti percorsi. Ci verranno consigliati dalla reception del Resort che solitamente li organizza. Se sarà brutto tempo potremo andare a visitare il Santuario della Madonna di Loreto, oppure un Eco-villaggio sulle colline, autosufficiente denominato “La Magione” nel comune di Montefano.

Gli Angeli nella Cappella di Melissa da Forlì, nel Santuario di Loreto



- Pomeriggio rientro al Resort Finis Africae verso le ore 16/17
- Riposo nelle proprie camere o programma Spa preventivamente organizzato. Sono stati pattuiti dei prezzi convenzionati.
Le possibilità sono:
Bagno Turco 8 euro
Massaggio Classico Svedese 1 ora 45 euro

Shirodara Ayurvedico con olio caldo 80 euro



- Cena ore 19:00
- Dopo cena passeggiata digestiva nei dintorni del Resort
- Meditazione e abbraccio della buona notte
- Il rientro a Milano è previsto la mattina del 5 gennaio dopo la colazione

Il programma potrebbe subire delle variazioni in relazione alle condizioni metereologiche ed eventuali imprevisti

Costi

- Pacchetto tutto incluso per chi già socio nell'anno in corso
euro 268,00 in camera quadrupla,
euro 288,00 in camera tripla,
euro 308,00 in camera doppia,
euro 348,00 in camera singola
- il pacchetto comprende
Vitto e alloggio al Resort in regime di mezza pensione
pernottamento, colazione e cena
per tutto il periodo di 4 notti, 4 colazioni, 4 cene
- Insegnamenti Yoga
classi di yoga, meditazione, lezione di numerologia sulla propria data di
nascita, breath walk, insegnamenti durante tutto il soggiorno, coordinamento
organizzativo e di supporto per tutto il viaggio
Sono escluse:

- Le spese di viaggio, se in macchina da Milano (autostrada e carburante e per tutto il periodo)
- Pranzi o merende durante la giornata
- Eventuali trattamenti nella Spa e ingressi per visite culturali

Cosa portare:

indumenti e scarpe comode, anche per camminare su sentieri, impermeabile, scarpe e ombrello adatti in caso di pioggia
borraccia, binocolo (se lo hai)
tappetino, scialle e indumenti caldi per la pratica di yoga
costume da bagno per il bagno turco
quaderno per appunti sugli insegnamenti

Occhiali da sole!!! Nella buona speranza che il tempo sia ideale.

Tanta voglia di essere rilassati e fluire in condivisione nell'esperienza comune.

E' l'alba del Nuovo Anno...



Modalità di iscrizione

Compilazione del modulo di registrazione da richiedere

Versamento di 108 euro + 20 euro di quota associativa (se non già socio) con bonifico bancario o in contanti in segreteria

Coordinate bancarie:

Coordinate Bancarie per Bonifico

conto intestato a: Sat Nam Yoga Centre ASD

UBI BANCA FILIALE DI MILANO – ROSELLINI

IBAN: IT81B0311101636000000011259

SWIFT: BLOPIT22

nella causale indicare Vacanza e Yoga Capodanno 2020 (e quota associativa 2019-2020 (nel caso sia da pagare).

Il saldo verrà versato all'arrivo presso il Resort Finis Africae

Sat Sangat Kaur Elena Condipodero

Esperta insegnante di Kundalini Yoga (del Maestro Yogi Bhajan) e Formatrice di Insegnanti, certificata dal Kundalini Research Institute.

Inspirata dalla meditazione, nel 2000 apre il Sat Nam Yoga Centre di Milano, dove insegna con altri bravi insegnanti.

In passato appassionata agonista di Karatè, cintura nera 5° dan, è stata atleta azzurra facendo parte della Squadra Nazionale Italiana. Vincitrice della medaglia d'argento alla Coppa del Mondo in Giappone nel 1990. Educatore professionale, esperta in alimentazione curativa e Numerologia del Karam Kriya School con Shiv Charan Singh.

Ama la natura, gli animali, la socialità, l'arte e tutto ciò che eleva lo spirito e la consapevolezza

