

SEMINARIO IYENGAR®YOGA

Primavera a Dolcedo

Da giovedì 30 aprile a domenica 3 maggio 2026

2025

Insegnante:

Marco Luigi Proia

Il seminario è rivolto a:

allievi principianti con
minimo un anno di pratica
di Iyengar®yoga e
praticanti più esperti.

PROGRAMMA:

GIOVEDÌ 30

arrivo dalle ore 15:00,
lezione yoga dalle 17:30 alle 19:30

VENERDÌ 1 E SABATO 2

lezione yoga dalle 8:30 alle 11:30
lezione yoga dalle 17:30 alle 19:30,

DOMENICA 3

lezione yoga dalle 8:00 alle 11:00.



COSTO
330 €

Il seminario sarà tenuto in lingua italiana e inglese

Per informazioni:

Telefonare al n. +39 347 8750447 / +41 78 252 14 38
o inviare una mail a marco@anantayoga.yoga

SEMINARIO IYENGAR®YOGA

LUOGO: "MOLINO PINCION" A DOLCEDO (IMPERIA).

Il molino ha 300 anni ed è situato sulla collina appena sopra Imperia, a 80mt sul livello del mare, dista circa 600 mt dal centro del paese di Dolcedo.

La struttura, situata in un piacevole contesto rurale nei pressi di un torrente che scorre a fondo valle non è raggiungibile con l'auto. Si può lasciare l'auto nel parcheggio in paese, a Dolcedo.

I bagagli possono essere trasferiti dai gestori del molino, Anat e Janusz.

La struttura consiste di appartamenti con bagno e cucine attrezzate. Le camere sono distribuite nei vari appartamenti.

Disponibili:

- 3 appartamenti grandi (max 8 persone),
- 1 appartamento medio (max 4 pers)
- 1 appartamento piccolo (max 2 pers).

Per i pranzi si dovrà provvedere autonomamente; è disponibile la cucina attrezzata in ogni appartamento.

LA QUOTA COMPRENDE:

Le lezioni di yoga, le tre colazioni del mattino, le cene vegane con catering e il pernottamento in camera doppia (o singola in funzione dei posti disponibili) in appartamento.

E' necessario portarsi lenzuola e asciugamani.

Nel caso si rendesse necessario accendere il riscaldamento, occorre considerare una maggiorazione di 5 euro al giorno per appartamento.

COME ARRIVARE:

Treno: fino a Imperia, bus per Dolcedo.

Autostrada: prendere l'autostrada per Genova-Ventimiglia, direzione Ventimiglia, prendere l'uscita Imperia ovest, seguire indicazioni per Dolcedo. Arrivati a Dolcedo avvisare telefonicamente (i contatti telefonici saranno forniti alla prenotazione).

Per iscriversi al seminario e per prenotare la residenza è indispensabile versare entro il 31/12/2025 una caparra di 50 euro che verrà restituita solo in caso di annullamento del seminario per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

Per informazioni:

Telefonare al n. +39 347 8750447 / +41 78 252 14 38
o inviare una mail a marco@anantayoga.yoga