

**VACANZA YOGA IN SARDEGNA**  
**“METODO IYENGAR”**  
**20 - 30 giugno 2020**  
**con UGO SCINTU e VITALIA FARCI**

Vuoi regalarti una vacanza yoga in Sardegna?

Il Centro Iyengar® Yoga Dharma, organizza dal 20 al 30 giugno una vacanza yoga in Sardegna a Oristano dove potrai praticare più di tre ore di yoga ogni giorno.

Concediti una vacanza in Sardegna di yoga, mare ed escursioni per ricaricarti.

Partecipando a questo ritiro yoga potrai:

- Migliorare il tuo pranayama grazie alle lezioni con Ugo Scintu
- Migliorare la tua pratica Yoga e i tuoi allineamenti con gli esercizi di IYENGAR® Yoga con Ugo Scintu e Vitalia Farci.

### **Il Programma**

Arrivo sabato 20 giugno (il viaggio aereo su Cagliari - o in traghetto con mezzi propri su Olbia da Livorno - è a carico del partecipante) con la sistemazione in albergo ad Oristano presso l'[Hotel Mistral 2\\*\\*\\*\\*](#)

Dal 21 al 29 giugno (con una giornata centrale di pausa per una visita al Canyon Gorropu) si prevedono 3,30 ore al giorno di yoga alla mattina: un'ora di Pranayama con Ugo, una pausa con colazione leggera e a seguire 2,30 ore di pratica con Ugo Scintu e Vitalia Farci.

Il pranzo è previsto in albergo mentre il resto della giornata è libero per godersi le meravigliose spiagge della costa occidentale della Sardegna, le famose Is Arutas e Maimoni e per visitare i tanti siti archeologici, ma anche esplorare il paesaggio con trekking e per apprezzare la cucina locale: il tutto grazie alle conoscenze del territorio di Ugo e Vitalia.

C'è anche la possibilità di **godere della vacanza yoga per una sola settimana** e di disporre di automobili per spostamenti autonomi.

### **La location**

Hotel Mistral è un Hotel 3 stelle a Oristano. La spiaggia più vicina dista 8 Km, le altre spiagge si trovano a 20/25 Km.

È previsto, per chi si sposta in aereo su Cagliari, lo spostamento gratuito ad Oristano e viceversa.

Tra i servizi offerti dall'albergo: piscina all'aperto fruibile dalle 9,30 alle 21; parcheggio privato all'interno dell'hotel; servizio di noleggio biciclette.

### **Gli insegnanti del corso**

Ugo Scintu si è certificato come insegnante IYENGAR® Yoga, livello Introductory II. Ha iniziato la pratica dell' IYENGAR® Yoga nel 2006; ha conseguito nel 2013 il diploma di insegnante certificato IYENGAR® frequentando il teacher training tenuto da Emilia Pagani presso cui continua a studiare.

Vitalia Farci si è diplomata come insegnante IYENGAR®Yoga con Gabriella Giubilaro nel 2019 e ha fatto diversi seminari con Penny Chaplin.

### **Modalità di iscrizione**

La quota di partecipazione è di 900 € comprendenti: pernottamento in camera doppia (per la camera singola è prevista un supplemento a parte), colazione e pranzo (mezza pensione).

**Sono incluse 3,30 ore al giorno di yoga per 7 giorni** nonché l'uso di tutta l'attrezzatura per la pratica.

Restano escluse eventuali spese per visite ai siti, le cene o altro.  
La gita al Canyon Gorropu è a carico dell'organizzazione.

È richiesto per questioni organizzative un anticipo di **€ 400** da versare entro il 29/02/2020.

Il saldo avverrà al momento dell'arrivo.

### **Contatti e informazioni**

Per informazioni e altri dettagli contattare

Ugo Scintu: 366/2816924 email: [ugoscintu@virgilio.it](mailto:ugoscintu@virgilio.it)

Vitalia Farci: 339/6160955 email: [vitaliafarci@gmail.com](mailto:vitaliafarci@gmail.com)