

Retraite d'Ashtanga Vinyasa Yoga en Sicile (Modica)

avec **Malena Beer** et **Silvia Di Rienzo**.

25 Août/ 2 Septembre 2014

Rejoignez-nous pour des vacances de yoga dans la magnifique province de Ragusa, Sud de la Sicile, dans l'ancienne Villa «San Filippo»: <http://www.holidaysinsicily.it>



Plongez dans la pratique du yoga de façon régulière, profonde et subtile. Prenez le temps de découvrir, redécouvrir ou approfondir votre pratique à travers un enseignement personnalisé, aiguisé et chaleureux dans un contexte naturel et calme. Donnez-vous un moment privilégié, afin de vous recentrer, vous ressourcer.

Programme :

7h 30: Mystore Style*, méthode traditionnelle Ashtanga Vinyasa Yoga

17h: Pratique restauratrice* et/ou Atelier technique (ajustement, ouverture du cœur et du bassin...) + Méditation

***Mysore Style:**

C'est la manière traditionnelle d'apprendre et de pratiquer l'Ashtanga Vinyasa Yoga, enseignée par Sri K. Pattabhi Jois à Mysore, Inde du Sud. Les étudiants font leurs propres pratiques tout en recevant des instructions et des ajustements individuels de la part du professeur. Vous travaillez avec les enseignants pour développer votre propre pratique.

***Pratique restauratrice et détente profonde:**

Les postures sont tenues dans la durée afin de solliciter plus profondément les organes, les os et les tissus conjonctifs. Nous travaillerons principalement le bassin, les hanches, la colonne vertébrale, principaux vecteurs des énergies dans le corps. Cette pratique méditative permet de régénérer tout le corps et engendre un sentiment d'équilibre, de paix et de calme.

Tarifs:

Semaine du 25 Août au 2 Septembre (7 nuit + 7 jours de stage)

750 euros (joli appartement avec cuisine et salle de bain pour 2 personnes, petit-déjeuner/brunch complet, dîner et stage, fruit mis à disposition le long de la journée.)

Les repas sont végétariens et les ingrédients de excellent qualité, fraîches et locaux.

Pré inscription à régler avant le 30 Avril.

La somme totale est à régler avant le 30 Juin.

Il est possible de payer en 2 ou 3 fois.

Le groupe sera constitué d'un maximum de 14 participants.

Nous vous conseillons d'acheter le billet Paris Catane avec la compagnie EasyJet et d'éviter les escale sur Rome.

Pour des **informations** détaillées et questions écrivez nous

[**anandakalayoga@gmail.com**](mailto:anandakalayoga@gmail.com)

[**www.anandakala-yoga.com**](http://www.anandakala-yoga.com)

Enseignants :

Silvia Di Rienzo et Malena Beer...

Silvia e Malena, danseuses professionnelles, professeurs et surtout pratiquantes passionnées de la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga, proposent un enseignement à la fois rigoureux et doux, attentif aux besoins et aux spécificités de chacun.

Elles se forment auprès de professeurs certifiées et reconnus dans l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Diplômées par l'Ecole « Les Ailes Du Yoga » dirigée par Caroline Boulinguez, elles voyagent régulièrement en Inde pour suivre l'enseignement de **Rolf et Marci Najuogat** à Goa (Pratique traditionnel de Ashtanga) et de Mahadeva(Pranayama, Hata Yoga et Reiki à Mysore).



...Assistée par Helen Eastwood

Helen découvre l'Ashtanga Yoga avec Malena Beer et Silvia di Rienzo, qui suivent, guident et enrichissent son parcours et sa pratique depuis plusieurs années. Le yoga prend rapidement une place centrale dans son quotidien, à la fois source d'inspiration, de ressourcement, merveilleux outil pour l'étude de soi et pour la vie de tous les jours! Helen complète sa formation par des ateliers réguliers auprès de professeurs certifiés. Elle étudie tout particulièrement en Angleterre avec **John Scott**, dont elle effectue actuellement la formation de professeur de yoga. Elle aime transmettre cette pratique avec douceur et précision, pour en partager les bienfaits dans le respect du corps et de l'esprit de chacun.