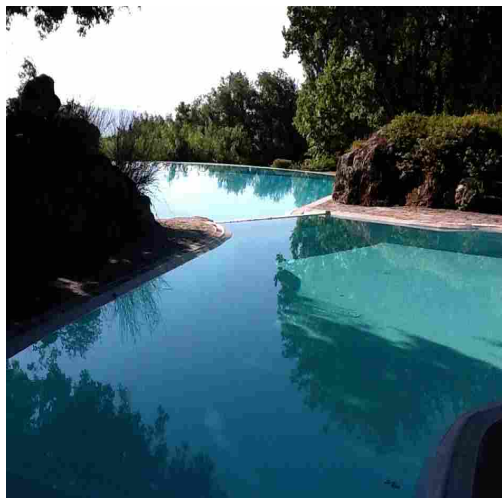


# Retraite d'Ashtanga Vinyasa Yoga en Toscane

avec Malena Beer et Silvia Di Rienzo.  
12 au 19 Juillet 2014



Rejoignez-nous pour des vacances de yoga dans la magnifique région de Toscane  
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, et vous épanouir.

## *Programme hebdomadaire*

7h30: Mystore Style, méthode traditionnelle « Ashtanga Vinyasa Yoga ».

17h30: Pratique restauratrice, détente profonde et Méditation

## *Prix*

- Chambre individuel avec salle de bain partagée: 850 euros
- Chambre double avec salle de bain partagée : 730 euros
- Chambre pour 4/5 personnes dans un grand espace vitrée de 75metres carrés avec des séparations : 630 euros

La maison est une villa magnifique ancienne et joliment restaurée (mais pas un hôtel, raison pour laquelle nous avons de divers type de chambres/privacités), dans un domaine de 3 hectares, grande piscine et des grands et confortables espaces ouverts pour vous isoler et reposer.

Le prix inclus:

Petit déjeuner/brunch et dîner. Repas Végétariens et équilibrés avec produits régionaux frais, faits par un cuisinier argentin.

Pratique de Yoga (matin et soir)

Logement.

N'inclus pas le transports ni le transfert de l'aéroport.

Possibilité de Déjeuner sur place sur commande: 12 euros

Arrivée: le 12 Juillet en journée et départ le 19 Juillet matin.

Pré-inscription à régler avant le 15 Mai.

La somme totale est à régler avant le 25 Juin. .

Le groupe sera constitué d'un maximum de 12 participants.

Pour des informations détaillées et questions, écrivez-nous à l'adresse suivante:  
[anandakalayoga@gmail.com](mailto:anandakalayoga@gmail.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 au près de professeurs certifiées et reconnus dans l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Diplômées par l'Ecole « Les Ailes Du Yoga » dirigée par Caroline Boulinguez (500h), elles voyagent régulièrement en Inde pour suivre l'enseignement de Rolf et Marci Najuogat à Goa (Pratique traditionnelle de Ashtanga) et de Mahadeva (Pranayama, Hatha Yoga et Reiki à Mysore). Elles donnent des Retraites en : Sicile, Sud de la France, Grèce, Inde et prochainement en Patagonie (Argentine).