

# YOGA EXPERIENCE

VACANZA YOGA AD ASSISI

18 luglio - 25 luglio 2020

Alloggeremo nell'Eco-agriturismo "Le Case" Residenza di Campagna (Assisi - PG) con trattamento di **pensione completa**.

**Yoga e natura in una location meravigliosa per vivere un'esperienza indimenticabile che coniuga relax, bellezza e comfort.**

Ogni giorno **due sessioni di Hatha e Raja Yoga con Barbara e Chiara**

e poi:

- ❖ **Camminate meditative nella natura, percorsi di trekking nel meraviglioso Parco Naturale del Subasio**
- ❖ **Momenti di relax in piscina**
- ❖ **Tempo libero per visite ai luoghi sacri e ai percorsi di Francesco d'Assisi**
- ❖ **Break pomeridiano a base di frullati con frutta fresca di stagione , acqua detox a base di frutta , thè freschi , tisane e dolci**
- ❖ **Cucina sana e gustosa con prodotti tipici umbri a Km.0**
- ❖ **Giochi serali**
- ❖ **Yoga Nidra sotto le stelle**

**IL PROGRAMMA DETTAGLIATO SARA' AFFISSO  
OGNI SERA IN BACHECA**

www.shangrila-padova.org  
info@shangrila-padova.org  
349 3635006 – 339 3450107

La Residenza di Campagna "Le Case", situata all'interno del lussureggiante Parco Naturale del Monte Subasio, è il luogo ideale per dimenticare lo stress della vita quotidiana.

La struttura dispone di camere doppie/triple e doppie uso singola, con bagno, servite da una spaziosa sala da pranzo, sala lettura e reception.

La cucina è tradizionale: la prima colazione a buffet con una parte salata e con dolci preparati in casa. Pranzo e cena a buffet con prodotti biologici e a km.0 ove possibile.

**Eventuali casi di intolleranze alimentari devono essere preventivamente segnalati.**

La struttura mette a disposizione un servizio navetta per muoversi all'interno della proprietà.

E' possibile effettuare rigeneranti passeggiate e fare percorsi di trekking nel Parco del Monte Subasio, ma anche godere di momenti di pace e meditazione all'interno dei boschi ben curati e delle varie aree di sosta, dove riecheggiano le parole e le opere di San Francesco.

Riscoprire la fauna del Parco (daini, caprioli, volpi, rapaci, istrici). Osservare gli animali al pascolo e conoscere tutte le attività di una vera fattoria dalla gestione degli animali alle visite ai laboratori, attraverso percorsi didattici per grandi e piccini.

Cimentarsi nel corso di pasta fresca fatta in casa tenuto dai Cuochi della struttura e degustare il risultato del proprio lavoro

**Come arrivare**

**USARE IL NAVIGATORE SOLO FINO AD ASSISI – PAZZALE MATTEOTTI – PER EVITARE DI TROVARVI SU STRADE BIANCHE**

Da Firenze: autostrada A1 uscita Valdichiana, quindi superstrada Bettolle-Perugia. Da Perugia superstrada in direzione Spoleto-Terni, uscita Assisi Santa Maria degli Angeli. Entrare in Assisi e seguire la strada che sale fino al Piazzale Matteotti, di fronte alla caserma dei Carabinieri, proseguire sempre dritto in direzione Gualdo Tadino uscire da "Porta Perlici" una delle porte di Assisi, quindi proseguire sulla statale 444 in direzione di Gualdo Tadino. Al km 26 della statale da percorrere (fare attenzione alla cartellonistica sul lato sinistro della strada che segnala ogni km della statale) girare a destra e seguire attentamente la puntuale cartellonistica "Az. Agr. Le Case"/Santuario Madonna dei Tre Fossi/ Località Bandita Cileni(cartello blu).

Siamo 1km sopra al santuario "Madonna dei 3 Fossi".

Via Santa Maria di Lignano, 42 - Vocabolo Santa Maria di Lignano - 06081

telefono : +39 075 802261 – mobile : +39 331836471

email: lecaseresidenza@gmail.com

Scheda di adesione

La vacanza è riservata ai soci di Shangri-la ASD e APS

Se non sei un nostro associato puoi diventarlo versando la quota associativa, comprensiva di assicurazione, di 20 euro per adulti e di 10 euro per i minori.

**La quota settimanale di partecipazione per adulti in camera doppia/tripla è di 690 euro**

**La quota settimanale di partecipazione per adulti in camera doppia uso singola è di 720 euro**

**Comprende il soggiorno di una settimana con trattamento di pensione completa, le lezioni quotidiane di Yoga e tutte le altre attività previste dal programma.**

La quota settimanale di partecipazione per accompagnatore in camera doppia/tripla è di 550 euro  
non comprende le lezioni quotidiane di Yoga

La quota bimbi (oltre i 3 anni) è di 500 euro

**Per confermare la prenotazione è necessario versare una caparra di 200 euro**

**a persona, entro: 5 maggio 2020**

**Il saldo dovrà essere versato entro: 1 luglio 2020**

Cosa ricordarsi di portare:  
telo e ciabatte per la piscina  
tappetino e abbigliamento comodo per le sessioni di Yoga  
(avvisare se si è sprovvisti di tappetino)

Il/la sottoscritto/a

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel.

Prenota la Vacanza Yoga ad Assisi

18 -25 luglio 2020

PER

Adulti praticanti

Accompagnatori

Bambini

Versando caparra di euro..... e il saldo entro il 1 luglio 2020

NB: in caso di disdetta la caparra non potrà essere restituita

Data

Firma

Firma per ricevuta

Modalità di pagamento:

- contanti

- assegno bancario intestato a Shangri-la asd e aps

- bonifico bancario presso BANCA INTESA SAN PAOLO:

beneficiario SHANGRI-LA A.S.D. E A.P.S. –

cod.IBAN IT53 W030 6909 6061 0000 0077 116

causale NOME E COGNOME DELL'ISCRITTO/I “VACANZA YOGA ASSISI”