

SCHEDA DI ISCRIZIONE

nome e cognome

luogo e data di nascita

indirizzo

città

telefono

email

acconto di euro

desidero alloggiare con

codice fiscale per la fattura elettronica e la ricevuta

offro un passaggio da...

cerco un passaggio da...

data

firma

IN CASO DI RINUNCIA E/O DISDETTA

PENALI RELATIVE AL CORSO: penale di 250 € se la rinuncia è comunicata fino a 12 giorni prima dell'inizio del corso. Oltre i 12 giorni non è previsto alcun rimborso.

PENALI RELATIVE AL PERNOTTAMENTO, VITTO E ALLOGGIO:

data l'altissima stagione, l'acconto versato al momento dell'iscrizione all'Antico Borgo Tignano sarà da questi restituito solo se la rinuncia/disdetta verrà comunicata fino a 90 giorni prima dell'inizio del corso. Oltre i citati 90 giorni non è previsto alcun rimborso.

COSTI

Quota associativa annuale*	35 €
Corso yoga	390 €
Soggiorno in camera tripla con bagno	600 €
Soggiorno in camera doppia con bagno	690 €
Soggiorno in camera singola con bagno	960 €
(+ taxa di soggiorno 2,50 € a notte, esclusi i bambini sotto i 12 anni) I costi sono comprensivi dell'alloggio e dei pasti.	

PER ISCRIVERSI

Inviare a info@centroyoga.it:

1. Scheda d'iscrizione compilata;

2. Ricevuta della quota del corso yoga di € 390 da versare sul conto intestato a Maria Beatrice Calcagno (Banco BPM)

IT9800503401728000000019187

e i dati per la fattura elettronica che verrà inviata a pagamento ricevuto;

3. Ricevuta della quota associativa di € 35, (nel caso non si fosse ancora soci del Centro Yoga Bhadra), da versare sul conto intestato a Centro Yoga Bhadra (Banco BPM).
IT05M0503401728000000018583

4. Distinta del bonifico dell'acconto, pari al 60% del costo totale dell'alloggio scelto, da pagare all'Antico Borgo Tignano al seguente IBAN, CC intestato a Le Terre di Lorenzo s.r.l. (Banca MPS)
IT73M01030718600000003099831

INFORMAZIONI

CENTRO YOGA BHADRA ASD

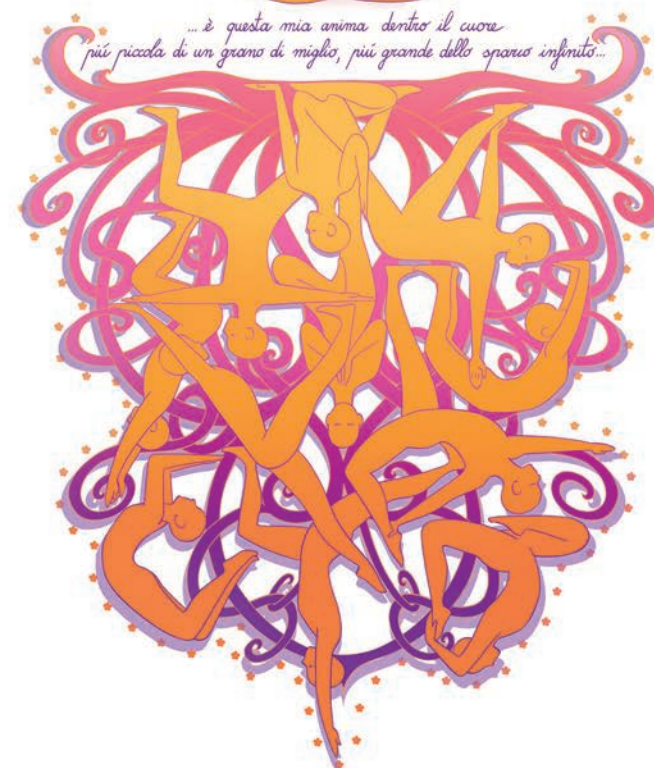
Via Giordano Bruno, 11

20154 Milano

tel. 02 34 79 39 | info@centroyoga.it |

*il corso yoga è aperto solo ai soci dell'associazione Centro Yoga Bhadra asd

centro
yoga
bhadra



**LE RADICI
CHE CI FANNO VOLARE**

**Stage Yoga
8/14 - 15/21 agosto 2026
Antico Borgo Tignano (SI)**



LA PRATICA

Lo yoga è insostituibile e ancora attuale, attraverso una pratica profonda, per iniziare a stare bene con sé stessi. Ampliando la prospettiva e liberandola da ciò che ingombra, lo yoga contribuisce al risveglio della coscienza, e a integrare i diversi aspetti che ci compongono. La pratica di posizioni e sequenze avvia alla consapevolezza del respiro, fonte di nutrimento per passare dal pesante al sensibile, al sottile e rarefatto, e cogliere quella realtà che sfugge all'occhio fisico. La mente smette di identificarsi con il passato e con il futuro per stare nel presente vigili e più leggeri. Riducendo distrazioni e fluttuazioni mentali, si promuove la meditazione, dove il respiro, da aritmico e mutevole, diventa lento e quasi impercettibile; è allora che la mente si purifica e si apre alla spaziosità, alla benevolenza e alla compassione.



Lo stage è aperto a tutti: a chi pratica, a insegnanti, e anche a chi non ha mai praticato nella vita. Nello yoga i "livelli" sono indefinibili, tentiamo di abbandonare la mentalità della performance, enfatizzando l'importanza del gruppo che sostiene, collega e unisce.



LA LOCALITÀ

Il Borgo Tignano è un antico complesso rurale del 1600 immerso nella splendida campagna toscana, nel silenzio della natura incontaminata. In quindici minuti di macchina è possibile raggiungere luoghi la cui biodiversità riveste grande importanza naturalistica. La foresta di Berignone, che ha ispirato Dante per la "selva oscura", con la Dispensa di Tatti e il parco fluviale dell'Alta Val d'Elsa, sono infatti riserve naturali adagate su dolci colline. Attraverso una rete di sentieri, è possibile fare escursioni e passeggiate nella quieta e protettiva presenza delle antiche querce. Dall'Antico Borgo Tignano in poco tempo si possono raggiungere in auto Volterra, San Gimignano, Monteriggioni e Siena.



IL PROGRAMMA

L'arrivo è previsto nel pomeriggio per sistemarsi e iniziare la pratica alle 18.30. La partenza sarà dopo la lezione e il brunch dell'ultimo giorno. La mattina, per chi lo desidera, si inizia con yoga occhi al sorgere del sole; alle 7.00 la meditazione e il pranayama, poi si continua con le asana fino alle 10.30 circa. Dopo il brunch delle 11.00 c'è tutto il tempo che desiderate per rilassarsi in piscina, dormire, leggere, fare nuove amicizie, gite nella foresta o nei borghi della zona. Si riprende alle 17.00 dando spazio a domande e condivisioni riguardo alla pratica per approfondire temi cari allo yoga. Segue il lavoro sul corpo sino alla meditazione del tramonto, e poi tutti a tavola.



LE INSEGNANTI

Nadia Costa

Naturopata, diplomata all'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica e alla Scuola Bates di Educazione Visiva. Dal 2012 conduce lezioni individuali e di gruppo, seminari residenziali e workshop di educazione visiva e yoga occhi. Durante lo stage la pratica dedicata agli occhi sarà rivolta all'espansione lavorando sulla visione centralizzata e quella periferica. Nell'alternanza tra accomodazione vicino/lontano si mantiene l'equilibrio visivo utile al benessere e alla salute degli occhi, spesso contrastati da patologie e disturbi.

Maria Beatrice Calcagno

Pratica yoga dal 1984, e da allora, per passione e spirito di ricerca, ha approfondito i molteplici aspetti di questa disciplina. Diplomata all'Istituto Yoga di Carlo Patrician, alla scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella, alla Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga di Claudio Conte (S.F.I.D.Y.), e infine alla scuola Centered Yoga di Dona Holleman, nel 2013 fa confluire queste esperienze nella propria scuola di formazione quadriennale Vistara, arricchendo l'offerta del Centro Yoga Bhadra di Milano da lei fondato nel 1994 e dove insegna. Tiene inoltre regolari stage residenziali dedicati a tematiche specifiche dello yoga.



L'ALIMENTAZIONE

La cucina è interamente vegana a parte lo yogurt della colazione. Chi è poco abituato a questo tipo di alimentazione potrà sperimentare sapori diversi e ricchi di colori. Un'occasione per apprezzare le qualità del cibo naturale biologico, a base di cereali, vegetali e proteine vegetali, con dessert sugar free. La scelta vegana leggera e nutriente predispone al meglio per la pratica.