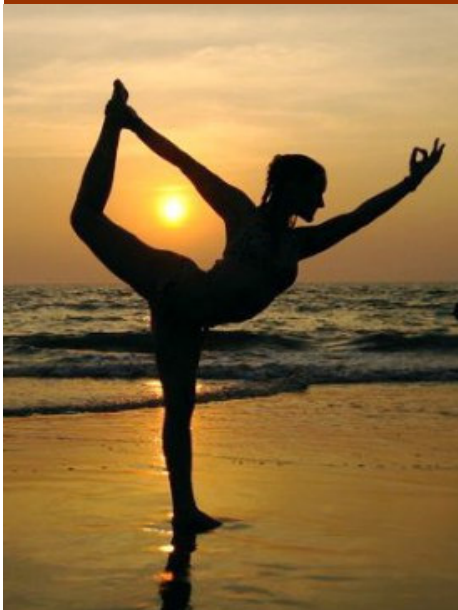




Yoga&Mare



21-28 Agosto 2010
Isole Tremiti

In collaborazione con

MARLIN TREMITI
PROFESSIONAL SCUBA ACTIVITIES



Yoga&Mare

Isole Tremiti 21 – 28 Agosto 2010



Seminario a cura
di Alexandra van Oosterum

socia YANI, E-RYT 500 Yoga Alliance,
diplomata Patrian 1986 diplomata insegnante Nuad Bo
Rarn traditional thai massage ITM Chiang Mai 2005

Alexandra insegna hatha yoga dal 1986 nel hinterland milanese, tiene inoltre corsi a
tema, respiro e rilassamento, pavimento pelvico, gravide ecc.
Dal 2002 dirige la scuola formazione SOLOYOGA CSEN CONI per insegnanti di
yoga.

Programma della settimana

Arrivo alla **Isole Tremiti** il sabato pomeriggio del 21 Agosto

Cena di benvenuto, introduzione del corso e presentazione dei partecipanti

Programma della giornata:

- ore 7.30** Hatha yoga, asana (posizioni yoga sia dinamiche che statiche , teoria e pratica) sulla terrazza dell'albergo
- ore 9.00** Prima colazione
- ore 9.45** Breve lettura della Bhagavad Gita.
E' possibile portate qualsiasi edizione, anche se preferibile quella Sivananda o di Radhakrishnan ma non è necessario.
Poi : pranayama , esercizi di respiro , esercizi di concentrazione dharana e ripetere di asana con approfondimento.
Tecniche di rilassamento pratyahara
- ore 16.00** pomeriggio libero per diving , snorkeling, mare, turismo ecc.

L'intento è che dopo la settimana i partecipanti possono tranquillamente eseguire una sequenza di hatha yoga da soli.
Le lezioni si possono registrare e incoraggio i principianti a prendere appunti.

Il corso si rivolge a principianti ma anche a chi già pratica. L'esecuzione delle asana è sempre basata sui partecipanti.
Impegno sì , sforzo eccessivo no.

Per informazioni ed iscrizioni:

Alexandra van Oosterum
avanoosterum@alice.it

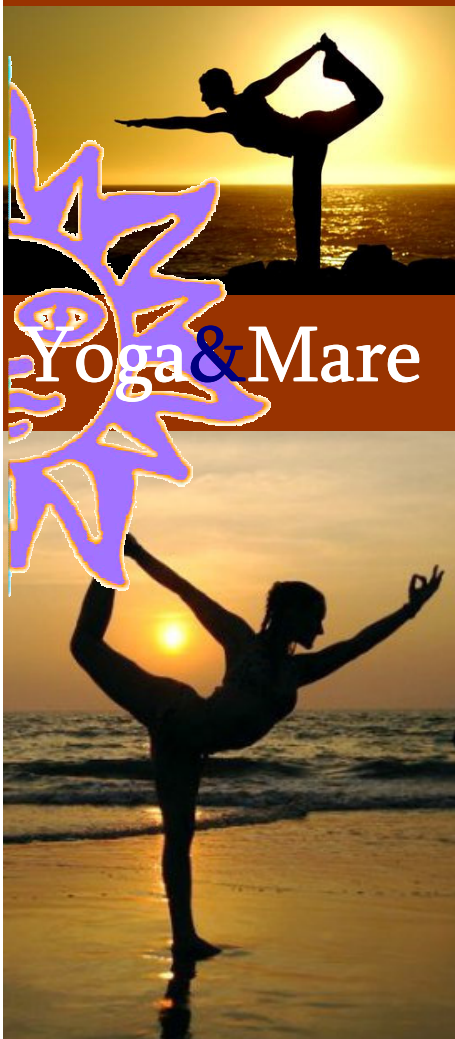
Milano - tel. 02 982.809.24

Piacenza - tel. 0523 857.226

Programma

Yoga&Mare

Seminario a cura
di Alexandra van Oosterum



Yoga&Mare

21-28 Agosto 2010
Isole Tremiti

In collaborazione con

MARLIN TREMITI
PROFESSIONAL SCUBA ACTIVITIES

Quota di partecipazione : 840,00 €

LA QUOTA COMPRENDE (le quote sono per persona)

Il "SERVIZIO MARLIN" (Organizzazione Viaggio/prenotazione/accoglienza)

Trasferimenti all'Hotel

Trasporto bagagli Hotel

Sistemazione in camera doppia o tripla con servizi

Trattamento in Mezza Pensione (escluse bevande) dal 21 al 27 e partenza il 28 Agosto

Seminario di Yoga a cura di Alexandra van Oosterum

LA QUOTA NON COMPRENDE

Extra in genere – bevande

Costo delle attività Diving ed escursioni

Tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende"

RIDUZIONI bambini

- Riduzioni bambini: 100% da 0-2 anni - 20% da 3 a 12

MARLINTREMITI Diving - Attività da poter svolgere

(non è richiesto alcun prerequisito o capacità tecnica personale)

>Snorkeling accompagnati da Biologi marini

>Prova d'immersione con attrezzatura subacquea

>Stage di Biologia Marina

ESCURSIONI tra Cielo e Mare

>2000 anni di storia a cielo aperto: l'Abbazia fortezza di San Nicola

Percorso storico culturale per scoprire tutta la storia racchiusa fra le mura del monastero di Santa Maria

>L'Arcipelago... tra cale e grotte

Tour dell'Arcipelago in barca, per scoprire le bellezze naturali della Riserva Marina

>L'esplorazione dell'Isola di Capraia

Alla scoperta di un luogo che conserva tutto il suo stato selvatico e selvaggio.

Il SERVIZIO MARLIN comprende:

- **Organizzazione Prenotazioni e Soggiorno**
- **Analisi del saldo** che viene inviato almeno 15gg prima dell'arrivo
- **Invio Voucher** relativi a tutti i servizi acquistati **per e-mail**
- **Assistenza Marlin** con i riferimenti delle persone dello Staff che vi faranno assistenza al Porto di San Domino e durante il Vs. soggiorno
- **Indicazioni per l'Imbarco** con orari e modalità d'imbarco
- **Indicazioni per il parcheggio custodito, auto**, al porto di Termoli ed i riferimenti del personale addetto
- **Indicazioni per l'arrivo all'Isola di San Domino**
- **Indicazioni per l'arrivo in Hotel**
- **Indicazione per le Attività MARLINTREMITI Diving**

Specifiche per la prenotazione

- Inviare conferma di adesione per e-mail a: avanoosterum@alice.it o info@marlintremiti.it indicando: nome, cognome - città - recapito telefonico
- Successivamente sarete contattati telefonicamente e per e-mail per i dettagli dell'iscrizione al programma Yoga&Mare
- **30%** all'atto della prenotazione (le modalità del versamento saranno comunicate attraverso ulteriore documento e-mail)
- **saldo** da effettuarsi 7 giorni prima della partenza (le modalità del versamento saranno comunicate attraverso ulteriore documento e-mail)

Il Regolamento del " Servizio Marlin"

- **RINUNCE:** E' necessario comunicare l'eventuale rinuncia almeno 20 gg. prima della data fissata per l'inizio del programma, pena la perdita dell'intera somma anticipata come caparra. Il MarlinTremiiti si riserva, comunque, di esaminare ogni caso singolarmente, procedendo sempre nell'interesse comune.
- **RIMBORSI :** Non sono previsti rimborsi per i servizi dei quali il cliente non ha usufruito per cause non dipendenti dal MarlinTremiiti (es. indisposizioni individuali, mancato rispetto degli orari da parte dei partecipanti). Altre possibili cause verranno esaminate di volta, in volta.
- **Il rimborso è totale** qualora per condizioni meteo avverse i collegamenti con l'isola sono interrotti o il comandante dell'imbarcazione ritiene non opportuno uscire.