

Parco Costiero della Sterpaia

Costa degli Etruschi

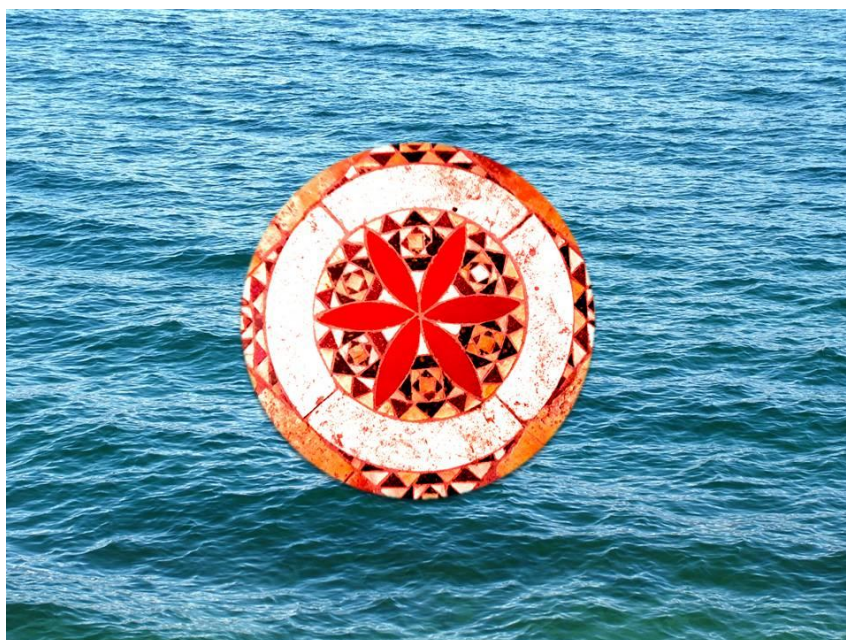
Campo YOGA-MARE per tutti

Periodo : 8-14 luglio 2018

Luogo: Camping Campo al Fico - Riotorto, Piombino(LI)

Età: tutte

MARE... ANIMA E CORPO!



e la Mente? ... diamole un po' di riposo

con Elena Succhiarelli

COSA

Cosa succede quando pratichiamo **Yoga (asana e pranayama)**, immersi nella Natura, 2 volte al giorno invece che due volte a settimana? Cosa succede dentro di noi, intorno a noi e alle persone che ci sono vicine?

Una settimana di vacanza aperta a praticanti e non praticanti di Yoga: per creare insieme e condividere un' esperienza che può mostrarci come lo Yoga non finisce dove finisce il nostro tappetino, ma può accompagnarci in ogni passo. E allora anche i tuffi, il sole, il cucinare, il ridere, il sussurrare, l'abbracciarsi potranno essere Yoga - unione - .

- 2 pratiche quotidiane (ciascuna di h1:30) di Iyengar ®
YOGA - asana e pranayama - dal lunedì al venerdì
- Escursioni e Passeggiate
- Mare
- Vita di gruppo in Campeggio
- Sieste condivise, con letture dedicate al nostro tema
- Tempo libero e liberi spazi di dolce solitudine

*Possiamo solo “preparare il Campo (kshetra)”
affinché luce e bellezza si manifestino.*

***La settimana** è pensata in modo che i praticanti possano condividere con i propri amici e familiari un contesto che armonizza la “pratica” con la “vacanza”. Affinché sempre più possiamo scoprire come integrare lo Yoga nella vita quotidiana.*

***Chi pratica secondo altre tradizioni,** può beneficiare dell'Iyengar Yoga per affinare i dettagli delle posizioni secondo la tradizione Iyengar.*

***Chi non ha mai praticato** può accompagnare i propri amici o familiari praticanti, condividere momenti di armonia... e chissà ... forse anche provare a praticare per la prima volta.*

Si dorme in tenda (fornita dall'associazione o propria), presso il Camping Campo al Fico. Si può richiedere l'eventuale disponibilità di strutture alternative alla tenda qualora lo si desidera.

*L'organizzazione della settimana prevede **pranzi autogestiti dal gruppo** (non compresi nel costo), e **cene presso il ristorante** del campeggio, comprese nel costo. E' compreso inoltre l'utilizzo delle strutture offerte dal campeggio: attacco elettrico, docce calde illimitate senza gettone, accesso gratuito a solarium e piscina, zona Wi-Fi, navetta per la spiaggia, concerti, giochi o tornei organizzati eventualmente in quel periodo. Per raggiungere il mare avremo a disposizione delle biciclette, con le quali attraverseremo il parco della sterpaia e raggiungeremo un mare pulitissimo.*

DOVE

Il Camping "Campo al Fico" sorge all'ombra di grandi pini, palme, eucaliptus, ulivi e pioppi popolati da scoiattoli.

La spiaggia della Sterpaia (parco costiero protetto) è raggiungibile in bicicletta o in navetta attraverso un sentiero in mezzo ai campi, coltivati a girasoli o grani antichi. Tutte le spiagge vicine sono bandiera blu, alcune sono libere mentre altre sono attrezzate di comodi ombrelloni e lettini. Questo tratto di costa fa parte del Santuario Pelagos per la protezione dei cetacei.

COME ARRIVARE

"Campo al Fico" si trova a Riotorto, a pochi chilometri da Piombino (LI).

Da Grosseto/ Roma

Prendere la variante Aurelia S.S.1 in direzione di Livorno, seguire per circa 50 km. Uscire a VIGNALE RIOTORTO e seguire la direzione PIOMBINO sulla strada

provinciale. Dopo 2 km sulla sinistra si trova il nostro camping.

Da Livorno/Firenze/Genova/Milano

Prendere la variante Aurelia S.S.1 in direzione Roma. Uscire a Vignale Riotorto e seguire per PIOMBINO sulla strada provinciale. Dopo 2 km sulla sinistra si trova il camping.

MAPS <https://www.google.it/maps/place/Camping+Campo+Al+Fico/@42.9595557,10.4652131,35705m/data=!3m1!1e3!4m18!1m12!4m11!1m3!2m2!1d10.6664002!2d42.9653343!1m6!1m2!1s0x1329dfb7fc2e57a7:0x32a3a80d7899cdcd!2sCamping+Campo+Al+Fico,+Localit%C3%A0+Campo+al+Fico,+15,+57020+Riotorto,+Piombino+LI!2m2!1d10.65!2d42.96684!3m4!1s0x1329dfb7fc2e57a7:0x32a3a80d7899cdcd!8m2!3d42.96684!4d10.65>

INIZIO

L'appuntamento per l'accoglienza è al campeggio DOMENICA 8 luglio dalle ore 14.30 alle ore 18.

Vi ricordiamo la possibilità (extra campo) di

"Solo per una notte"- "One night in sac" :

sabato 30 giugno e **sabato 7 luglio** c'è la possibilità (su prenotazione) di pernottare nelle nostre tende: porti solo il sacco a pelo e il tappetino, la tenda la trovi già montata! Contattare la segreteria per info e prenotazioni.

Potrebbe interessare chi vuole arrivare già dal sabato.

FINE

Il campo termina SABATO 14 luglio. Entro le 10:30 dovremo liberare le tende e le piazzole.

COSA PORTARE

- Sacco a pelo e tappetino ed eventualmente un piccolo cuscino
- Scarponi già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente) per eventuali escursioni
- Borraccia
- Tovagliolo, tovaglietta di stoffa, piatto posate e bicchiere per i pranzi autogestiti in gruppo
- Almeno un contenitore di plastica chiudibile e sacchetto per il pranzo al sacco
- Eventuali strumenti musicali di cui vogliate donarci note
- Per la pratica dello YOGA: Tappetino Yoga antiscivolo ed eventuali supporti in vostro possesso (cintura, mattone, cuscino, coperte/asciugamani/teli). Segnalate se non possedete alcun materiale oltre al tappetino
- Oltre a tutto ciò che vi può servire per una vacanza al mare in campeggio

L' IYENGAR® Yoga

L' IYENGAR® Yoga prende il nome dal metodo creato dal Maestro B.K.S. Iyengar.

L'allineamento, la simmetria, la precisione nell'esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni, sono le caratteristiche peculiari di questo metodo che agisce a livello fisico, emozionale e mentale. Con la pratica dell'IYENGAR Yoga le articolazioni diventano più stabili, la muscolatura si armonizza e rinforza, gli arti e la spina dorsale si allineano.

Inoltre il sistema circolatorio migliora, gli organi interni traggono giovamento dallo stimolo che ricevono in ogni posizione, le difese immunitarie si accrescono rendendo il corpo più forte in caso di malattia e la mente si calma, si riequilibra e si rilassa.

Elena Succhiarelli

Insegnante certificata di IYENGAR® Yoga, mi sono formata presso L'Associazione Light On Yoga Italia che dal 1990 ha lo scopo di promuovere la conoscenza e la diffusione dello yoga secondo i principi del metodo concepito da B.K.S. Iyengar. Vi segnalo il sito dell'Associazione per un eventuale approfondimento delle informazioni <http://www.iyengaryoga.it/>

Prima di arrivare allo Yoga ho intrapreso studi classici, mi sono laureata in Psicologia Clinica e di Comunità ed ho approfondito la mia ricerca attraverso il Teatro come attrice, regista ed autrice. Da anni collaboro con l'Associazione Dei Camminanti di cui sono socia fondatrice ed entusiasta operatrice.