

Parco Costiero della Sterpaia

Costa degli Etruschi (LI)

Campo YOGA MARE

Periodo : 12-18 luglio 2020

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

YOGA MARE ANIMA E CORPO

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



con Elena Succhiarelli

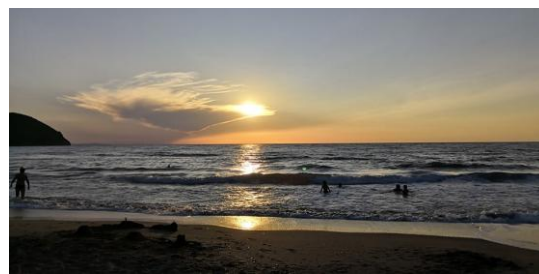
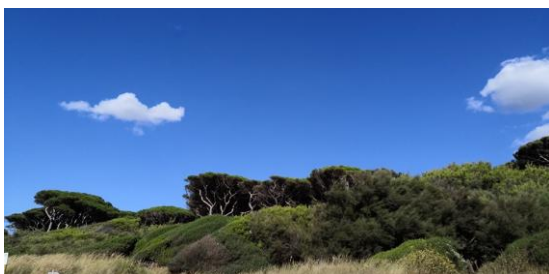
COSA

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.

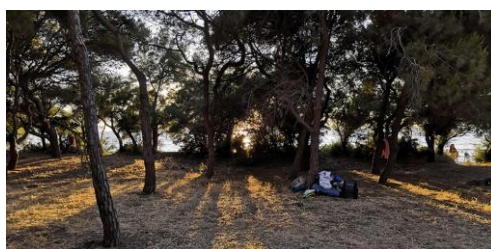
Chi non ha mai praticato può accompagnare i propri amici o familiari praticanti, condividere momenti di armonia... e chissà ... forse anche provare a praticare per la prima volta.

Si dorme in tenda (fornita dall'associazione o propria), presso il Camping Campo al Fico. Si può richiedere direttamente al campeggio 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 gestite dall'associazione** comprese nel costo, tranne una sera che prevede "cena libera" per esplorare il territorio intorno a noi.

Per raggiungere il mare avremo a disposizione delle **biciclette**, con le quali attraverseremo il bellissimo Parco della Sterpaia.



E' compreso inoltre l'utilizzo delle strutture offerte dal campeggio: 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, attacco elettrico.

DOVE

Il Camping “Campo al Fico” sorge all’ombra di grandi pini, palme, eucaliptus, ulivi e pioppi. 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.

INIZIO

L'appuntamento per l'accoglienza è al campeggio DOMENICA 12 luglio dalle ore 14.30 alle ore 18 per sistemarsi - Zona Dèi Camminanti . Alle 18:30 ci riuniremo per un primo incontro di conoscenza e benvenuto al gruppo.

FINE

Il campo termina SABATO 14 luglio. Entro le 10:30 dovremo liberare le tende e le piazzole. I soci volontari che si fermeranno a smontare il campo potranno pernottare gratuitamente anche sabato notte. Segnalatevi !

COSA PORTARE

- Se volete, portate la vostra bici; se non l'avete, segnalatelo in segreteria e ve la forniremo noi.
- Cuffia, obbligatoria per la piscina del campeggio
- Mascherine e gel igienizzante, proporzionati al tempo di permanenza di 6 giorni. Non sarà obbligatorio indossare la mascherina all'aria aperta, come siamo noi, rispettando la distanza di 1 metro
- **Per dormire:** Sacco a pelo e tappetino ed eventualmente un piccolo cuscino. Segnalate in segreteria se dormite con una tenda vostra o con una tenda dell'associazione.
- **Per la pratica dello YOGA:** Tappetino Yoga antiscivolo ed eventuali supporti in vostro possesso (cintura, mattone, cuscino, coperte / asciugamani / teli). Segnalate alla segreteria quale materiale porterete oltre al tappetino. Segnalate altresì se non avete alcun materiale, neanche il tappetino. In questo caso vi fornirà tutto in prestito l'associazione con un contributo aggiuntivo di €10. Se vorrete acquistare il vostro tappetino, sarà richiesto un contributo di 20 €.
- **Per mangiare :** Tovagliolo, tovaglietta di stoffa, piatti posate tazza e bicchiere per i pasti associativi e per quelli autogestiti in gruppo
- Almeno un contenitore di plastica chiudibile e sacchetto per i pranzi al sacco
- Borraccia
- Scarponi già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente) per eventuali escursioni
- Qualsiasi cosa avete voglia di condividere per arricchire l'esperienza del nostro campo: strumenti musicali, libri, cd, incensi, tovaglie, abbellimenti per il campo.
- Tutto ciò che vi può servire per una vacanza al mare in campeggio

COSTO E SCONTI

La quota di partecipazione al campo è di € 370,00 con tenda propria (proporzionata al numero degli occupanti).

€390 con tenda associativa singola , €380 doppia (disponibilità 5 tende).

€290 se si autogestisce il pernottamento prenotando autonomamente la propria sistemazione per dormire presso le strutture del camping (bungalow, tenda, camper o esterni).

La quota comprende: pernottamento in tenda propria o fornita dall'associazione, 5 cene gestite dall'associazione, utilizzo zona "cucina da campo" per preparare eventuali colazioni e pranzi autogestiti dal gruppo, due pratiche giornaliere di Iyengar Yoga dal lunedì al venerdì, disponibilità di bicicletta per raggiungere il mare, 4 corse giornaliere di navetta per raggiungere il mare, docce con acqua calda e tutti i servizi del Camping Campo al Fico: piscina, solarium, Wi-Fi, giochi, tornei ...

La quota non comprende: la spesa alimentare per colazioni e pranzi autogestiti dal gruppo. Nel campeggio ci sono un piacevolissimo Bar ed un comodo Market che prepara cose molto buone da mangiare; c'è anche un grande Supermercato Coop a circa 1 km dal campeggio.

Quote speciali per eventuali accompagnatori minorenni :

- bambini 0 - 2 anni : gratis
- bambini 3 - 5 anni : € 160 + tessera
- bambini 6 - 12 anni: € 230 + tessera
- ragazzi 13 - 17 anni: € 290 + tessera

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, si è 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.

In Italia ha seguito il Teacher Training con Emilia Pagani ed è in continua formazione sotto la quasi quotidiana supervisione di Dominique Smersu. Annualmente incontra altri insegnanti Senior di Iyengar Yoga provenienti da diverse parti del mondo, allievi diretti di BKS IYENGAR, come lo sono anche i suoi insegnanti italiani.

Vi segnaliamo il sito dell'Associazione Light on Yoga Italia per un eventuale approfondimento delle informazioni sulla pratica e sul metodo <http://www.iyengaryoga.it/>

Prima di arrivare allo Yoga ha intrapreso studi classici, si è laureata in Psicologia Clinica e di Comunità ed ha approfondito la sua ricerca attraverso il Teatro come attrice, regista ed autrice. Da anni collabora con l'Associazione Dèi Camminanti di cui è socia fondatrice ed entusiasta operatrice.

importante

Il campo si svolge nel rispetto delle **Linee Guida per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative** nella loro versione più aggiornata così come compare sul sito www.regioni.it. Stiamo studiando la normativa vigente e studieremo ogni nuovo provvedimento per organizzare e realizzare il campo nel miglior modo possibile mantenendo i contenuti e rispettando le disposizioni. La proposta potrebbe subire variazioni per adeguarsi ai regolamenti emanati

Al momento dell'iscrizione verrà inviata una informativa specifica e aggiornata, ulteriormente aggiornata poi di volta in volta se sarà necessario.

Info e iscrizioni Campi Natura e Campi Yoga

Alessandra tel. 349 4978858

lunedì dalle ore 17:00 alle ore 18:30

mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00

campinatura@camminanti.it

Referente Campo Elena Succhiarelli cell. 333 3005927 liel@hotmail.it

WWW.CAMMINANTI.IT