

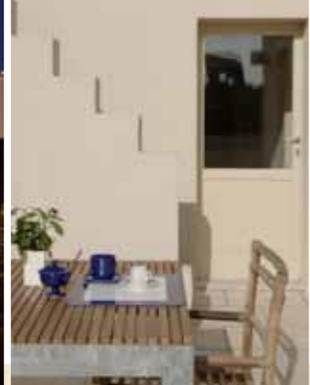


YOGA E LABORATORI CREATIVI TESSILI

Ritrovarsi insieme in vacanza

Masseria Bernardini, 18 - 22 giugno 2018

Programma e informazioni generali



La Masseria Bernardini

La Masseria Bernardini, immersa nella terra rossa della campagna salentina fra ulivi e fichi d'india, si trova nell'entroterra della costa ionica a due chilometri da Nardò - città d'arte ricca di splendide architetture barocche in provincia di Lecce - a quindici chilometri dalla vicina e più nota Gallipoli e a pochi minuti dalla spiaggia del Parco Naturale di Porto Selvaggio.

La costruzione fa parte del complesso di Agnano che in data 31 dicembre 1453 fu acquistato dal Monastero di Santa Chiara di Nardò.

Il restauro, nel 2005, ha previsto la suddivisione della Masseria in sei indipendenti eleganti unità abitative.

All'esterno la Masseria è protetta da una **doppia muraglia** all'interno della quale si trova il nucleo principale, due corti abitate da agrumi e ulivi, la piscina, per meglio godersi le assolate giornate salentine e per "saltare" i giorni più affollati nelle marine.

La Masseria è il luogo ideale per chi apprezza il fascino delle **dimore storiche** e anche l'eleganza del **design italiano**, la **pittura contemporanea** (collezione Cartiere Vannucci), il contrasto tra il vecchio e il nuovo e soprattutto lo **spazio**, la **luce** e il **silenzio**.

La Masseria offre servizi nella logica di ospitalità **Home & More**: Home perchè ci auguriamo che tutti i nostri ospiti si trovino a proprio agio come in casa propria. More, inteso come vizi e servizi che non si hanno abitualmente in una casa ma che è sempre bello avere in vacanza: pulizia giornaliera, colazione senza limiti d'orario, "private dinner", cene preparate ad hoc per gli ospiti.



Con chi posso venire?

Il programma è dedicato ad **adulti appassionati di Yoga e bambini** dai 4 ai 10 anni.

I bimbi più piccoli sono graditi e ameremmo coinvolgerli nei laboratori; avremo solo necessità di farti qualche domanda in più. I bambini più grandi potranno scegliere, se praticare Yoga con gli adulti o partecipare ai laboratori con gli altri bambini.

Crediamo sia un'esperienza preziosa anche per chi non ha figli, ma attraverso lo Yoga e il contatto con la natura desideri dare un contenuto di benessere alla propria vacanza.

Quali formule ho a disposizione? Di quali servizi posso usufruire?

La proposta è in **mezza pensione, 5 notti**, da domenica sera a venerdì mattina. Siamo a tua disposizione per consentirti di fruire della casa anche a pranzo oppure per organizzarti il pique nique in spiaggia.

Contattaci per esigenze diverse o nel caso volessi estendere il soggiorno al week end e magari farti raggiungere.

Devo pensare ai trasferimenti?

Se arrivi in aeroporto a Brindisi ti consigliamo di **affittare un'auto**; sarà nostra premura darti le indicazioni di cui avrai bisogno per raggiungere la Masseria, le spiagge o i luoghi di interesse.

Diversamente penseremo noi a organizzare un pick up nel punto di arrivo.

Devo pensare alla baby sitter?

Se il tuo bambino rientra nella fascia dei laboratori, non dovrebbe essere necessaria: dipende chiaramente dalle tue abitudini e siamo a disposizione per valutarlo insieme.



Che cosa serve per la pratica di Yoga?

Troverai a tua disposizione il tappetino per la pratica.

Ti consigliamo un **abbigliamento comodo**.

Come saranno organizzate le pratiche di Yoga?

Saranno una combinazione di **asana, pranayama, rilassamento, meditazione**; ognuna avrà una durata indicativa di **75' – 90'**.

Scegliendo la formula “Laboratorio di Yoga completo” potrai partecipare anche agli incontri in cui verranno approfonditi aspetti di filosofia, attraverso letture e dialoghi.

Come saranno organizzati i laboratori dei bambini?

Ogni mattina, durante la pratica yoga degli adulti, i bambini “prenderanno in mano” un **colore per tingere dei tessuti** utilizzando varie tecniche e tutta la loro fantasia. Andranno alla scoperta degli elementi in natura e degli alimenti sul territorio che tingono quel colore. Durante il giorno i tessuti “si riposeranno” asciugandosi al sole e la sera ogni bambino stamperà il suo. Adulti e bambini insieme si racconteranno di quel colore.

Potrò dedicare più tempo a Yoga e benessere?

Nella Masseria sarà possibile riservare **incontri individuali di Yoga**, sessioni di riequilibrio energetico, massaggi e trattamenti benessere.



Le pratiche di Yoga

Giovanna Leto di Priolo, diplomata in Italia all'Accademia Kriya Yoga di Lisetta Landoni e a Londra per lo Yoga in gravidanza con Uma Dinsmore-Tuli, è socia Y.A.N.I..

Laureata in Economia Aziendale all'Università L. Bocconi, consulente di gestione aziendale, affianca le imprese in progetti di miglioramento operativo e come facilitatore nelle operazioni straordinarie.

E' Vice Presidente di BET SHE CAN, fondazione che offre a bambine e ragazze preadolescenti strumenti per sviluppare consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità.

Dal 2009 coltiva la disciplina dello Yoga con dedizione e impegno e nel 2014 ha aperto a Milano PROGETTI DI YOGA. E' appassionata di metodi di guarigione naturale, che stimolano in modo integrato il suo approccio allo Yoga.

Mi impegno a trasmettere una pratica orientata alla costruzione di uno spazio individuale di ascolto, integrando la disciplina tradizionale con percorsi sul corpo fisico, fedele riflesso di ciò che accade dentro di noi, e sui corpi sottili.

Credo che non esista "Lo Yoga", ma piuttosto uno Yoga "Personale", il progetto che a un certo punto della Vita si sente il desiderio irresistibile di costruire. Può essere piccolo o grande, ma la sua forza è dirompente.

Progetti
di **YOGA**

I laboratori creativi tessili

Barbara Zucchi Frua dopo una Laurea in Pedagogia e un Master in General Management, lavora dal 1991 al 2010 nel gruppo di biancheria per la casa di famiglia in qualità di responsabile della selezione e sviluppo del personale.

Dal 2009 al 2015 è Presidente della Business School Fondazione ISTUD.

Nel 2009 apre L'HUB, Associazione che opera nell'ambito artigianale manifatturiero tessile.

L'HUB è la sintesi e l'unione del mio percorso professionale e personale, propone un modo di stare insieme informale e creativo, grazie ai corsi e ai laboratori, per adulti e bambini, con artigiani e artisti. Mi ha sempre affascinato l'atmosfera della bottega rinascimentale dove si imparava e si insegnava lavorando insieme.

L'HUB è uno spazio laboratorio aperto a tutti dove si tinge, si stampa e si cuce e si torna sempre a casa con qualcosa di fatto!

L'HUB

www.l-hub.it

	Camera doppia uso singola	Camera doppia
ADULTO Laboratorio di Yoga con pernottamento in mezza pensione	1.285 €	1.035 €
BAMBINO ^(a) Laboratorio tessile con pernottamento in mezza pensione	930 €	665 €
Laboratorio di Yoga completo ^(c)	70 €	70 €

I prezzi sono per persona e includono i seguenti servizi

- alloggio per 5 notti
- ^(b) 5 colazioni, da lunedì a venerdì mattina, servite in suite o nello spazio esterno privato
- ^(b) 5 cene, da domenica sera a giovedì sera, escluse bevande
- 9 laboratori di Yoga: 2 al giorno, mattina e sera, da lunedì mattina a venerdì mattina
- 9 laboratori per i bambini: 2 al giorno, mattina e sera, da lunedì mattina a venerdì mattina
- pulizia giornaliera
- IVA e tassa di soggiorno

^(a) Camera in condivisione con adulto

^(b) Ti chiediamo la cortesia di segnalarci eventuali allergie e intolleranze

^(c) 5 incontri di lettura e dialogo sulla filosofia dello Yoga, da lunedì a venerdì nella seconda parte della mattinata; il programma specifico verrà presentato in loco.

Ulteriori servizi, non inclusi

Trattamenti personalizzati.

Bevande e pasti non inclusi nel programma.

Conferma e cancellazioni

Prima dell'iscrizione verificare la disponibilità dei posti (max 20 posti).

La prenotazione viene confermata con il versamento di un deposito pari al 30% del totale. In caso di cancellazione oltre il quindicesimo giorno antecedente la data di arrivo, la somma potrà essere utilizzata, entro un anno e in base alla disponibilità, per un successivo soggiorno.

Early Booking

Per chi prenota entro il 30 aprile, l'estensione "laboratorio di Yoga completo" è gratuita e il pranzo dell'ultimo giorno è offerto dalla Masseria.

Per maggiori informazioni:

Yoga - giovanna@progettidiyoga.com

Laboratori creativi tessili – info@l-hub.it

Per prenotazioni: **Masseria Bernardini**

info@masseriabernardini.com

tel. +39 0833 570408

Masseria Bernardini

Contrada Agnano – Nardò (LE)

info@masseriabernardini.com

tel. +39 0833 570408



Masseria Bernardini
home & more