



Yogaferien in Miglieglia

26 August – 01 September 2018

Create conscious awareness, restore balance, find yourself!

Umgeben von der herrlichen Landschaft von Malcantone, im sonnigen Tessin, erwartet dich eine Woche Auszeit von der Alltagshektik. Eine Woche in der du in dich hinein tauchen kannst, dich mit deiner inneren Landschaft vertrauter machen kannst das Bewusstsein für den Moment aufwecken und dein Geist zur Ruhe kommt.

Programm Yogaferien-Woche:



08.00 – 10.00h	Yoga
10.00 – 11.00h	Brunch
11.00 – 16.30	Freizeit (wandern, ...)
16.30 – 18.30	Yoga
18.45 – 20.15	Abendessen
20.15 – 21.15	Fragen/Mantra / Meditation

Kursleiterin



CLAIRE DALLOZ ist leidenschaftliche Yogalernende und Yogalehrende seit über 20 Jahren - *das Licht der Praxis brennt mit jedem Jahr stärker!* Sie unterrichtet mit Herz, Leib und Seele und ihr Augenmerk liegt bei der korrekten Körperausrichtung damit der Körper optimal atmen und leben kann. Nur ein Körper ohne Schmerzen kennt Ruhe im Geist! Daher ist es ihr wichtig, dass jeder Teilnehmer eine für sich geeignete Körperstellung übt um einen persönlichen Fortschritt zu erzielen. Claire's Unterrichtsstil ist klar, gezielt, humorvoll und mitreissend.

Claire unterrichtet regelmässig in ihrem Studio YogaTopia in Herrliberg, und in Airyoga Zürich. Claire ist auch Ausbildnerin für angehende Yoga LehrerInnen

Kursgebühr: Fr. 500.— (Exklusiv Unterkunft und Verpflegung)

Unterkunft: CASA SANTO STEFANO *siehe:* www.casa-santo-stefano.ch

Die Zimmer sind gepflegt, stilvoll und liebevoll eingerichtet mit eigener Dusche und Toilette.

Preise Zimmer pro Nacht/Person *Fr./Nacht*

- Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC 95
- Doppelzimmer mit Dusche/WC 80
- Einzelzimmer mit Dusche/WC 95
- Doppelzimmer
in Einzelbelegung 115/125/135

Leistungen:

- Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht, Cappuccino, Espresso, Latte
- Macchiato und feine Tees in der Pause.
- Saison Früchte den ganzen Tag.
- Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
- 3 reichhaltige vegetarische Abendessen im Hotel (à CHF 35.-)

Parkplätze bei der Monte Lema-Gondelbahn (Gratis)



Anmeldung: www.clairedalloz.ch

Kursanmeldung erfolgt per Mail info@clairedalloz.ch
bei der Kursleiterin

Zimmer buchen direkt Tel. +41(0)91 609 19 35
bei der Casa Santo Stefano info@casa-santo-stefano.ch

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Ankunftstag	<i>Individuelle Anreise</i>
Ab 14.00	Check-in
16.45	Begrüssung mit Willkommens-Aperitif
17.15 - 18.30	Vinyasa Flow Yoga
18.30	Abendessen und Kennenlernen
20.15	Einführung in die Woche

Abreisetag	Yoga
07.15 - 08.45	Zimmerabgabe
08.45 - 09.00	Gemeinsames Frühstück
09.15 - 10.00	Kurs Ende und Abreise

“Go find yourself first, So you can also find me.” Rumi

