

# CORSO DI YOGA

ed elementi di massaggio cinese

con il maestro

**Lan Wen Chiung da Taiwan**

5 giorni

**6 - 12 Febbraio 2017**

**Sicilia**

A Carlentini, presso l'agriturismo Pietre di Gelo,  
immerso negli agrumeti dell'azienda  
agricola biologica della famiglia Valenziani

**Per info e prenotazioni: [agriturismopietredigelo@gmail.com](mailto:agriturismopietredigelo@gmail.com)**

**Telefono: +39 393 971 4904**

**Lan Wen Chiung** (per gli amici Nono) è un istruttore di yoga ed arti marziali originario di Taiwan. Deve la sua esperienza all'influenza del nonno, noto maestro di Tai Chi, che iniziò il nipote al Taekwondo all'età di 7 anni. Adesso fa parte di un ristretto gruppo di maestri con un 5th Dan Black Belt, con numerosi riconoscimenti conseguiti, tra cui il primo posto in tre competizioni nazionali di Kung Fu. Attualmente dedica le sue energie all'insegnamento dello yoga e di diverse tecniche di combattimento sia in ambito privato, che universitario, ma, soprattutto, come forma di sostegno sociale alla sua comunità.



Negli ultimi 10 anni ha tramutato la sua piccola azienda agricola in una palestra dove attira a sé i ragazzi socialmente più a rischio, utilizzando le discipline di cui è maestro come strumento per rafforzare il carattere e l'autostima dei suoi giovani allievi o semplicemente dando loro un luogo in cui sentirsi ben voluti, allontanandoli dal rischio di alcolismo ed altre dipendenze dilaganti, soprattutto, tra le comunità aborigene dell'isola. Oltre alle arti marziali Nono ha conseguito un attestato dopo 500 ore di corsi di yoga in India e detiene il più alto livello di riconoscimento offerto agli istruttori dalla Yoga Alliance (RYT500). Infine detiene attestati di cura chiropratica e massaggio cinese, agopuntura ed altri metodi di cura propri della medicina tradizionale cinese.

**Informazione importante: i corsi sono pratici e teorici ed il maestro Lan Wen Chiung, oltre che cinese, parla inglese.**



## **PREZZO a persona 795 euro**

### **Il prezzo include:**

- 6 pernottamenti in stanza doppia nell'agriturismo Pietre di Gelo a Lentini
- pensione completa, menù vegetariano
- 4-4,5h ore di lezioni di yoga con elementi di massaggio cinese
- Parcheggio a disposizione degli ospiti
- Lezioni di yoga e massaggio cinese (all'aperto e dentro la struttura)

### **Prezzo non include:**

- Volo a destinazione
- Il transfer dall'aeroporto all'agriturismo

### **A pagamento extra:**

- Pernottamento nella stanza singola – 150 euro extra
- Il trasferimento aeroporto – agriturismo – 60 euro (prezzo a trasferta, può essere condiviso). La trasferta dall'aeroporto può essere fatta anche con il pullman (A.S.T.), noi potremo venirvi a prendere all'ingresso di Lentini (fermata chiosco Via Vai).
- Il trasferimento agriturismo – aeroporto – 60 euro (prezzo a trasferta, può essere condiviso)
- Lezione privata con il maestro – 40 € (1 ora)
- Massaggio individuale – 60 €

Date	Orari	Programma
6/02/2017	fino alle 17.00	Arrivo in azienda agricola,
	<b>18.00-19.30</b>	<b>Introduzione al corso; teoria e flussi di energia</b>
	20.00	cena vegetariana
7/02/2017	7.00-8.00	<b>Yoga mattutino: asana (postura) and pranayama (esercizi di respirazione)</b>
	8.00-9.00	colazione vegetariana
	11.30 - 13.00	<b>Lezione di massaggio cinese Tui-na: capo e collo</b>
	13.30 - 14.30	pranzo vegetariano
	17.30 - 19.15	<b>Lezione sui fondamenti di YSS Yin yoga</b>
	20.00	cena vegetariana
8/02/2017	7.00-8.00	<b>Lezione di Tai-chi: Pranayama;</b>
	8.00	colazione vegetariana
	11.30 - 13.00	<b>Lezione di massaggio cinese Tui-na: spalle e schiena</b>
	13.30 - 14.30	pranzo vegetariano
	17.30 - 19.30	<b>Lezione di YSS Yin Yoga: spalle e schiena</b>
	20.00	cena vegetariana
9/02/2017	7.00-8.00	<b>Tai-chi, Prayama, meditazione</b>
	8.00-9.00	colazione vegetariana
	11.30 - 13.00	<b>Lezione di massaggio cinese Tui-na: lombi e glutei</b>
	13.30 - 14.30	pranzo vegetariano
	17.30 - 19.30	<b>Lezione di YSS Yin Yoga: lombi e glutei</b>
	20.00 - 21.00	cena vegetariana
10/02/2017	7.00-8.00	<b>Tai-chi, Prayama, meditazione</b>
	8.00-9.00	colazione vegetariana
	11.30 - 13.00	<b>Lezione di massaggio cinese Tui-na: addome</b>
	13.30 - 14.30	pranzo vegetariano
	17.30 - 19.30	<b>Lezione di YSS Yin Yoga: addome</b>
	20.00 - 21.00	cena vegetariana
11/02/2017	7.00-8.00	<b>Tai-chi, Prayama, meditazione</b>
	8.00-9.00	colazione vegetariana
	11.30 - 13.00	<b>Lezione di massaggio cinese Tui-na: braccia e gambe</b>
	13.30 - 14.30	pranzo vegetariano
	17.30 - 19.30	<b>Lezione di YSS Yin Yoga: braccia e gambe</b>
	20.00 - 21.00	cena vegetariana
12/02/2017	7.00-8.00	<b>Tai-chi, Prayama, meditazione</b>
	8.00-9.00	colazione vegetariana
	fino alle 11.00	partenza

**Per info e prenotazioni: [agriturismopietredigelo@gmail.com](mailto:agriturismopietredigelo@gmail.com)**

**Telefono: +39 393 971 4904**

Nel tempo libero chi vuole può raggiungerci in cucina per preparare insieme a noi i ravioli alla ricotta e scorza di arancia.

Condizioni meteo permettendo vi invitiamo nel tempo libero a seguirci in delle passeggiate tra gli antichi agrumeti per scoprire gli angoli più belli della nostra azienda agricola.