



Ashtanga Yoga La Spezia
AYSP

RITIRO DI YOGA E MEDITAZIONE con LUCA PAGANO

BORGO DI POMAIA (PI) 3-4 MAGGIO 2025





LEZIONI DI
ASHTANGA YOGA
GUIDATA E
MYSORE STYLE

APPROFONDIMENTI
SU PRANAYAMA,
MEDITAZIONE,
FILOSOFIA
BUDDHISTA

VISITA
GUIDATA
ALL'ISTITUTO
LAMA TZONG
KHAPA

UN FINE SETTIMANA DI YOGA E
MEDITAZIONE OSPITI DEL BORGO
DI POMAIA, UN AGRITURISMO
NELLA CAMPAGNA TOSCANA
A POCHI PASSI DALL'ISTITUTO
LAMA TZONG KHAPA, IL PIÙ
IMPORTANTE CENTRO ITALIANO
DI BUDDHISMO TIBETANO

POSTI LIMITATI, ISCRIZIONI ENTRO IL
1 APRILE

ashtangayogalaspezia@gmail.com
3388862046

www.ashtangayogalaspezia.it
www.borgodipomaia.it



Ashtanga Yoga La Spezia
AYSP

PROGRAMMA

POSSIBILITÀ DI ARRIVARE PRESSO IL BORGO DI POMAIA
VENERDÌ SERA OPPURE DIRETTAMENTE IL SABATO MATTINA.

SABATO

- 10-12: PRATICA DI ASHTANGA YOGA GUIDATA + PRANAYAMA
- PRANZO PRESSO MENSA DELL'ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA
- 16 - 18.30: APPROFONDIMENTO TEORICO-PRATICO SU ALCUNI CONCETTI FONDAMENTALI DELLA VISIONE BUDDHISTA
- CENA PRESSO IL RISTORANTE "OSTERIA DELLA PIEVE" SITUATO NEL BORGO

DOMENICA

- 7: PRATICA MYSORE STYLE
- COLAZIONE PRESSO IL CAFFÈ DELL'ISTITUTO
- 10.30 - 12: APPROFONDIMENTO SULLA MEDITAZIONE
- PRANZO PRESSO MENSA DELL'ISTITUTO.
- 15: VISITA GUIDATA ALL'ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

COSTI

PRATICHE DI YOGA E APPROFONDIMENTI:

- 90 EURO

PERNOTTAMENTO:

- 35 EURO A PERSONA IN CAMERA DOPPIA PER NOTTE
- 28 EURO A PERSONA IN CAMERA TRIPLA/QUADRUPLA PER NOTTE

PASTI:

- PRANZI PRESSO MENSA DELL'ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA: 11 EURO A PASTO
- COLAZIONE PRESSO CAFFÈ DELL'ISTITUTO: A SCELTA
- CENA DI SABATO PRESSO RISTORANTE "LA PIEVE DI POMAIA": A SCELTA

ISCRIZIONE ANNUALE ALL'ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA,
NECESSARIA PER USUFRUIRE DELLA MENSA E DEGLI SPAZI: 20 EURO.

LA VISITA GUIDATA ALL'ISTITUTO DI DOMENICA POMERIGGIO
È A OFFERTA LIBERA.

POSTI LIMITATI A MASSIMO 12 PARTECIPANTI,
ISCRIZIONI ENTRO IL 1 APRILE 2025.

UNA VOLTA RACCOLTE LE ISCRIZIONI E ORGANIZZATE
LE CAMERE, LA PARTECIPAZIONE SARÁ CONFERMATA
ATTRAVERSO UN PAGAMENTO ANTICIPATO E NON
RIMBORSABILE ENTRO IL 15 APRILE:

- DELLA QUOTA DI YOGA (90 €), DA EFFETTUARE IN
SHALA OPPURE TRAMITE BONIFICO ALL'IBAN
IT34A0301503200000004172113 INTESTATO A LUCA
PAGANO, CAUSALE "RITIRO DI YOGA 3-4 MAGGIO"
- DEL PERNOTTAMENTO (A SECONDA DELLA
SISTEMAZIONE SCELTA), DA EFFETTUARE TRAMITE
BONIFICO ALL'IBAN IT17C0501802800000017087677
INTESTATO A POMAIA SRL, CAUSALE "CAPARRA +
GIORNO DI ARRIVO E DI PARTENZA + COGNOME +
CORSO LUCA PAGANO"

I RESTANTI PASTI E L'ISCRIZIONE ALL'ISTITUTO
POTRANNO ESSERE SALDATI DIRETTAMENTE IN SEDE.