

# Newsletter Febbraio 2017



## Vacanze in forma

**Giugno a Sto Spiti** è da qualche tempo diventato il **mese dei seminari**: negli ultimi anni infatti abbiamo ospitato con molto piacere gruppi di lavoro sia di tipo corporeo che analitico.

Per il prossimo **Giugno 2017** abbiamo in programmazione due corsi settimanali, uno di **yoga&pilates dal 11 al 18** condotto da Donatella Santoro e l'altro, condotto da Maria Elisa Marchiani **dal 18 al 24**, riunisce una serie di tecniche corporee dal massaggio alla danza alla ginnastica posturale al respiro sotto il nome di **metodo mioequilibrio**.

Durante queste settimane di corso, il trattamento presso Sto Spiti è di pernottamento e prima colazione con sistemazione in camere da 2 fino a 4 persone. In genere sono previste circa 3/4 ore giornaliere di pratica e il resto della giornata è dedicata alla vostra vacanza.

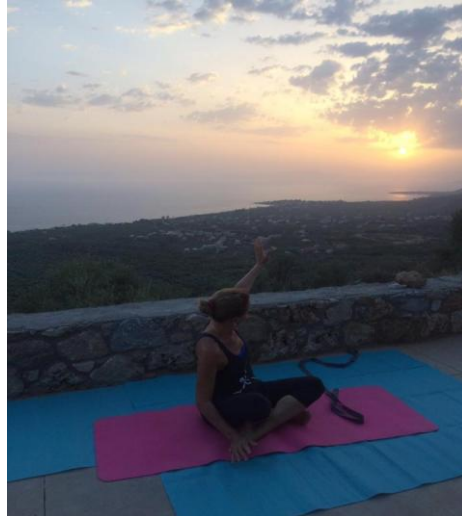
Di seguito troverete i **volantini con dettagli organizzativi e costi**.

Per qualsiasi **domanda e chiarimento relativi all'alloggio e al viaggio potete contattarmi** a questo indirizzo o al mio cell 0039-338-8629215 (fino al 30-3) oppure 0030-697-2386806 (dopo quella data). Per **approfondimenti sulle tecniche** proposte e/o sui programmi dei seminari, potete **rivolgervi direttamente alle conduttrici**.

Sto-Spiti

## Yoga & Pilates

11-18 Giugno 2017



Il programma di Yoga&Pilates è il perfetto complemento ad una settimana di vacanza rilassante in un posto indimenticabile. Ci si sveglia la mattina nella pace degli ulivi e lo sguardo si perde nel mare scintillante all'orizzonte. E' solo l'inizio di una magnifica giornata a Sto-Spiti.

Appuntamento in terrazza per una energizzante sessione di stretching, riscaldamento, allungamento, e tonificazione muscolare per condizionare e rinforzare addominali, muscoli della schiena e delle gambe. Poi tutti a tavola per una meritatissima, squisita e abbondante colazione preparata dalle sapienti mani di Angela e Luca. Tempo libero fino al pomeriggio inoltrato per scoprire ogni giorno una nuova spiaggia, per tuffarsi nel mare cristallino o per distendersi al sole o all'ombra degli ulivi per una buona lettura o una dormita rigenerante. Il sole lo vedremo tramontare dalla terrazza di Sto-Spiti durante la classe di yoga restorativo del tardo pomeriggio.

Le classi sono disegnate in modo da renderle accessibili a tutti. Ogni partecipante avrà la possibilità di praticare nell'ambito delle proprie capacità e in massima sicurezza. Grande attenzione è posta a modificazioni delle posizioni o degli esercizi per renderli accessibili a seconda del livello di pratica o di esigenze fisiche individuali.

Questo corso ha l'obiettivo di introdurre i principi fondamentali della pratica degli "asanas" (posizioni yoga), dell'allineamento del corpo e del rafforzamento di muscoli addominali, dorsali e glutei, essenziali per mantenere una postura corretta. Al termine del corso tutti i partecipanti avranno imparato anche la corretta tecnica per l'uso di blocchi e cinture per praticare in modo rilassato e sicuro alleviando lo sforzo e riducendo il rischio di danni a muscoli, tendini e articolazioni.

### Il corso e' condotto da Donatella Santoro



Donatella e' endocrinologa. Dopo essersi dedicata all'assistenza di pazienti e alla ricerca scientifica nel settore endocrino-metabolico, ha intrapreso una nuova carriera nell'industria farmaceutica. Per molti anni ha lavorato con multinazionali americane nel settore della ricerca e sviluppo di farmaci per la cura di diabete e obesità.

Nel 2002 si e' trasferita a Chicago, dove attualmente vive.

Ha iniziato a praticare yoga e pilates nel 2003 per trattare una serie di debilitanti problemi derivanti dalla fusione di due vertebre cervicali avvenuta anni prima. Avendo sperimentato su se stessa che lo yoga può ridurre il dolore cronico restituendo funzionalità, movimento, flessibilità e forza, non lo ha più abbandonato.

Nel 2011 ha conseguito la prima certificazione di insegnante yoga e in seguito ha conseguito la certificazione di insegnante di Hata Yoga a Chicago (200 e 500 ore CYT). Ha inoltre studiato con Elise Miller, Senior Iyengar Yoga Teacher, per conseguire la specializzazione in Yoga for Scoliosis (<http://www.yogaforscoliosis.com/trainers?id=83>).

Il metodo di insegnamento di Donatella si basa su una solida conoscenza dei muscoli e della meccanica dei movimenti del corpo umano, sulla precisione dell'allineamento e su tecniche respiratorie che aiutano i muscoli ad allungarsi e a rilasciare tensione senza provocare danni o stiramenti. Il suo insegnamento ha una particolare focus nel trattamento di scoliosi, rigidità o dolore di schiena, lombaggine, sciatica.

Donatella insegna yoga allo Yoga Circle di Chicago (<http://yogacircle.com>) e a Napoli nel suo studio privato da giugno a settembre.

Le classi sono energizzanti, impegnative, divertenti e rilassanti. Includono elementi di Iyengar Yoga, Hata Yoga e specifici esercizi secondo il metodo Pilates per rinforzare i muscoli addominali salvaguardando l'integrità della colonna vertebrale.

Ogni classe ha una durata di 90 minuti. L'orario di inizio verrà concordato con i partecipanti prima di iniziare il corso.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE : 420 euro**

**COME CONTATTARMI:** se avete domande specifiche o esigenze particolari potete contattarmi all'indirizzo [diesseitalia@hotmail.com](mailto:diesseitalia@hotmail.com)

**Stage residenziale**  
**Mio-Equilibrio®**  
**IN GRECIA**  
**dal 18 al 24 giugno**  
con  
**Maria Elisa Marchiani**



presso Sto Spiti bed&breakfast  
sulla costa del Peloponneso

*Prendersi cura di sé  
in un luogo d'incanto  
in uno spazio e in un tempo dilatati  
dove sarà possibile un ascolto profondo di noi  
stessi e del nostro corpo per sciogliere tensioni  
fisiche ed emotive, contratture e blocchi  
muscolari.....ritrovando fluidità, equilibrio,  
comunicazione con noi stessi e con gli altri,  
armonia e piacere del movimento.*

*Le sessioni si svolgeranno  
sulla terrazza di fronte al mare.*

**Mio-Equilibrio®**



**Informazioni ed iscrizioni**

*per lo stage:*

**Maria Elisa Marchiani**

3394025936

[elisamarchiani@libero.it](mailto:elisamarchiani@libero.it)

[www.nutilusmodena.it](http://www.nutilusmodena.it)



*per l'alloggio:*

**Angela** 3388629215

[stospiti.mani@gmail.com](mailto:stospiti.mani@gmail.com)

**STAGE**  
**METODO**  
**MioEquilibrio®**

*EQUILIBRIO MUSCOLARE  
ed  
ESPRESSIONE CORPOREA*

**GRECIA**

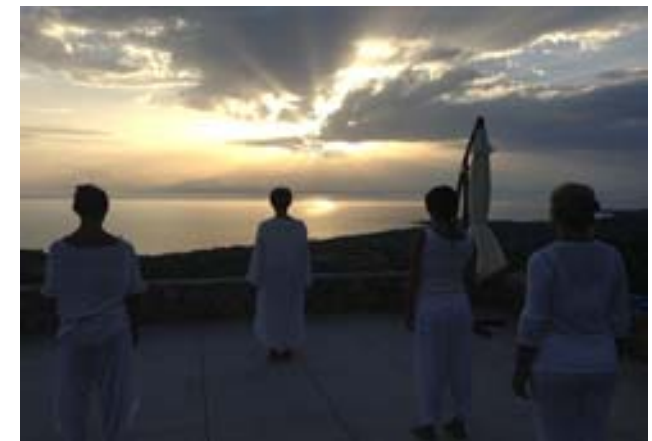
**18-24 Giugno 2017**

**Un viaggio verso noi stessi**

Il nostro corpo trattiene pesi e tensioni non solo fisici ma anche emotivi che si trasformano in contratture e blocchi muscolari ed articolari.

Il corpo si adatta finché non compare un sintomo che non è da sopprimere ma da ascoltare per comprenderne la causa.

E' quindi necessario un lavoro globale sulla persona e non solo sulla parte dove sentiamo il sintomo.



## METODO MIO-EQUILIBRIO®

### EQUILIBRIO MUSCOLARE ED ESPRESSIONE CORPOREA

Il Mio-Equilibrio si basa sui principi di Mézières e sulla Psicomotricità.

Mio-Equilibrio perché “Mio”, dal greco, significa “muscolo” e questo metodo propone un lavoro di armonizzazione e allungamento profondo delle catene muscolari, di ascolto profondo di se', del proprio corpo e delle proprie emozioni e di scarico delle tensioni fisiche ed emotive.

Attraverso movimenti semplici utilizzando soffici palline di gomma piuma andremo a sciogliere le contratture muscolari che danno origine a tante problematiche mio- osteo- articolari.

Lavorando sulla causa della problematica ritroveremo maggior armonia, equilibrio e fluidità, sentiremo il benessere del nostro corpo e della nostra schiena.

E poi la musica ci porterà ancor di più a sentire il nostro corpo e ad esprimere il nostro movimento unico e autentico.



## LO STAGE

Sciogliere le tensioni muscolari e sentire la libertà del corpo

Immersi nella meravigliosa natura della Grecia, avremo una settimana per dedicarci a noi, per ascoltarci, sciogliere le rigidità del corpo e incontrare quella morbidezza e quella fluidità che non è solo fisica ma anche emotiva. Soffici palle di gomma piuma ci aiuteranno a sciogliere tensioni e contratture muscolari lavorando sulle catene muscolari e su tutto l'apparato mio-fasciale attraverso esercizi di contrazione isometrica, sensibilizzazione percettiva sensoriale, automassaggio e massaggio.

Un lavoro ideale **per tutte le problematiche mio-osteo-articolari**. I dolori muscolari e articolari, mal di schiena e mal di testa, cifosi, ernia al disco, scoliosi, stati di ansia, e tante altre problematiche sono la conseguenza di muscoli contratti. Allungarli e ammorbidirli vuol dire riportare in asse il corpo e ridargli benessere ed armonia ritrovando il piacere del movimento.

## LA SEDE

Sto Spiti b&b si trova sulla costa del Peloponneso, a circa 50km a sud di Kalamata.

Un luogo incantevole immerso nella natura di fronte al mare.

Le sessioni di MioEquilibrio si svolgeranno sulla grande terrazza di fronte al mare.

[www.sto-spiti.com](http://www.sto-spiti.com)



## PROGRAMMA dello STAGE

**Arrivo domenica 18 giugno:**

sistemazione nel bed and breakfast.

**Lunedì 19 giugno:**

8.30-12.00 condivisione e pratica

Armonizzazione della colonna vertebrale

**Martedì 20 giugno:**

8.30-12.00 Rachide cervicale: dalla tensione muscolare alla fluidità

**Mercoledì 21 giugno:**

8.30-12.00 Togliamo i pesi dalle nostre spalle : le problematiche dell'articolazione della spalla.

18.00-21.00 Il respiro del corpo:

ammorbidire e vivificare i muscoli respiratori

**Giovedì 22 giugno:**

18.00-21.00 :

La zona lombare e il bacino

dalla tensione al piacere del movimento

**Venerdì 23 giugno:**

8.30-12.00 Verticalità e Stabilità...

prendersi cura delle proprie gambe e dei piedi.

**Sabato 24 giornata libera per partenza**

## COSTI

Costo Stage: 220 euro

Costo soggiorno per 6 notti con prima colazione:

in camera doppia 180 euro

in camera tripla 140 euro

in camera da 4 105 euro

