

Ashtanga Intensive

FUERTEVENTURA



TWINDHARMA

20/25 NOVEMBRE

YOGA VOLT SHALA

Sommario

Intro 02

Quando e Dove 03

Il programma 04

Informazioni di Viaggio 05

Alloggio 06

Dove Mangiare 08

Cosa fare 09

Contatti 10



TWINDHARMA ASHTANGA INTENSIVE

Siamo felici di darti il benvenuto al nostro primo intensivo al di fuori dell'Italia presso la meravigliosa Yoga Volt shala a Fuerteventura.

Yoga Volt shala, è uno spazio nato a Fuerteventura per riunire e connettere insegnanti e praticanti, per dare la possibilità alla conoscenza e all'esperienza

yoga di divenire un circuito vivo e aperto a chi desidera connettersi. Uno luogo in cui ritrovarsi, praticare, stare insieme e condividere ciò che amiamo.

Twindharmma

Chiara e Martina



Quando e Dove

- **Data:** dal 20 al 25 novembre (dal lunedì al sabato)
- **Luogo:** Yoga Volt shala, Fuerteventura

Il programma

5 SESSIONI MYSORE

1 SESSIONE GUIDATA
(Led Class)

3 WORKSHOP POMERIDIANI



È importante avere una minima esperienza nella pratica *Mysore* e sentirsi a proprio agio in una classe di questo tipo, anche se non è necessario aver completato l'intera Prima Serie.

Il costo per l'intero intensivo è di

€350

Informazioni di Viaggio

VOLO

Per quanto riguarda i voli, novembre è un periodo di alta stagione e ci sono voli convenienti da varie città italiane. In particolare, ci sono voli diretti Ryanair da Bergamo, Milano, Pisa e Bologna. Se provieni da Torino, puoi prendere un volo per Lanzarote e poi un breve traghetto per Fuerteventura.

NOLEGGIO AUTO

Per il noleggio auto, ti consigliamo di prenotare online con la compagnia CICAR, che offre un servizio efficiente e ti consegnerà l'auto direttamente in aeroporto. Ti suggeriamo inoltre di prenotare il volo e l'alloggio entro metà o fine settembre per garantire la disponibilità.



Se non desideri noleggiare un'auto, contattaci per organizzare un trasferimento dall'aeroporto. Possiamo anche aiutarti a connetterti con altri partecipanti per organizzare gruppi di trasporto. In alternativa, il costo di un taxi standard è di circa 50-60 euro poiché non ci sono comodi servizi di autobus.

Alloggio

Essendo un format "intensivo" ognuno dovrà trovare un alloggio. La Shala si trova a Lajares, un paesino molto carino e con diversi Airbnb disponibili, ecco una lista di alcuni:

[Apartamento con terraza](#)
piso en Lajares, España



[Estudio Juanita con piscina](#)
oculta en Lajares.



[Paradise Studio](#)
piso en La Oliva, España



[ecoLOFT Lajares](#)
Minicasa en Lahares , España



[Casa Giulia](#)
Host: Cristina



[Casa Remo](#)
Vivienda en Lajares, España



Abbiamo una raccomandazione speciale: Casa Maccaroni, una surfhouse fantastica situata a soli 10 minuti a piedi dalla Shala. Puoi prenotare direttamente dal loro sito web. www.casamaccaroni.com



Se sei una persona singola e desideri condividere una stanza, contattaci e faremo il possibile per garantirti una stanza con bagno privato. Per coloro che preferiscono stare vicino alla Shala, abbiamo contatti diretti con alcune strutture. Se hai bisogno di assistenza, scrivici a valenparmi@gmail.com.

Lo stesso vale per chi è interessato a condividere un alloggio con altri partecipanti.

Dove Mangiare

Lajares è un piccolo villaggio con diverse opzioni di caffetterie, supermercati e ristoranti a vari prezzi. Ecco alcune raccomandazioni:



- Iperdino (supermercato)
- Merkadona (piccolo supermercato aperto nei giorni festivi e fino a tardi)
- La Paneteca (panetteria, colazioni e brunch)
- El Arco (il miglior caffè, colazioni e brunch)
- Il Goloso (colazioni, centrifughe, pane)
- Amiga Mia (gelateria e bar)
- Alberta Pasta Casera (gastronomia italiana con prodotti pronti per il pranzo da asporto, dolci e prodotti vegani)
- Agua Tiki Bar (aperitivi e un ottimo Pad Thai!)
- Ristoranti "local": Los Piratas, Los Pinchitos, La Boqueria, La Cancela (ristorante e pizzeria), tutto questo è nel centro di Lajares, una strada.

Prima di prenotare un posto in cui dormire potete controllare la distanza dalla shala su google map e da questi locali, situati in un'unica via, impossibile perdersi!



Cosa fare

Durante il tuo soggiorno a Fuerteventura, avrai l'opportunità di partecipare a diverse attività, tra cui escursioni in bicicletta, trekking, gite in barca con avvistamento di delfini e balene, lezioni di surf o semplicemente rilassarti in spiaggia.

L'acqua a novembre è ancora piacevolmente calda per il nuoto. La spiaggia di El Cotillo dista solo 7 km dalla Shala e offre una bellissima opzione di alloggio se preferisci stare vicino al mare.

Contatti

Non esitare a contattarci per qualsiasi dubbio o domanda sulla logistica o sull'isola. Puoi visitare il nostro sito web per ulteriori informazioni sulla Shala: www.yogavolt.org.

E se vuoi vedere foto e la posizione esatta su Google, seguici su Instagram @yogavolt_shala. Per ulteriori dettagli, puoi scriverci all'indirizzo rockthedharma@gmail.com.



Siamo entusiasti di condividere questa esperienza intensiva di Ashtanga Yoga con te a Fuerteventura. Non vediamo l'ora di darti il benvenuto in questo meraviglioso viaggio di pratica e scoperta.

Namaste,

Twindharna e Yoga Volt