

Bruna Gondoni



NOBILTÀ DI DAME (DANZE DEL XVI SECOLO)

e YOGA DI SAMARA

25 - 27 APRILE 2024 (con un minimo di 8 partecipanti)

PROCIDA CENTRO SAMA (iscrizione entro il 25/3/24)



DANZE RINASCIMENTALI: COREOGRAFIE DI FABRIZIO CAROSO

RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO: YOGA DI SAMARA

INFO | info@danzeantiche.org - www.danzeantiche.org - Facebook ADA Danze antiche

Ringraziamo il **Centro SaMa** di Santa Margherita Vecchia a **Procida**, per accogliere questo seminario di **Danza rinascimentale** e **Yoga di Samara** condotto da **Bruna Gondoni** dal **25 al 27 aprile 2024**.

Il seminario prevede **12 ore** di lezione, comprensivi di riscaldamento e rilassamento. Questi gli orari di riferimento:

Giovedì 25/4 dalle 16:30 alle 18:30

Venerdì 26/4 dalle 10:00 alle 12:30 e dalle 14:30 alle 17:00

Sabato 27/4 dalle 10:00 alle 12:30 e dalle 14:30 alle 17:00

Le lezioni si terranno nel bellissimo **Dojo** del Centro SaMa (per alloggiare in loco vedere l'allegato A) a seguire).

La quota di partecipazione al seminario con un minimo di 8 partecipanti è di 125,00 euro. Iscrizione entro il 25 marzo 2024 con bonifico bancario a:

Wunderkammer Orchestra presso Crédit Agricole – Pesaro

IBAN: IT45V0623013301000015184073

Causale: **“Nome+Cognome - Danza rinascimentale Centro SaMa”**

La quota di partecipazione verrà rimborsata solo se non si raggiungesse il numero minimo di partecipanti. INFO | info@danzeantiche.org



Il Dojo del Centro SaMa. Oltre l'isoletta di Vivara, all'orizzonte il monte Epomeo, Ischia.

**CENTRO SAMA DI SANTA MARGHERITA VECCHIA, CHIAIOLELLA, PROCIDA.
SEMINARIO CONDOTTO DA BRUNA GONDONI DAL 25 AL 27 APRILE 2024.**

ALLEGATO A) QUOTE DA CORRISPONDERE DIRETTAMENTE AL CENTRO SAMA.

ALLOGGIO + USO CUCINA

Il Centro Sama può ospitare, 20 persone in 8 camere: 2 camere con letti matrimoniali (separabili se necessario), 4 camere con due letti e 2 camere con quattro letti a castello. Le camere sono nuove, dotate di bagno con doccia, wc separato, riscaldamento, Wi-Fi. Lenzuola e asciugamani sono forniti.

Per uso cucina si intende: cucina completamente equipaggiata (acqua, elettricità, gas, tutte le attrezzature, stoviglie, ecc.), l'uso della fontana che fornisce acqua purificata, fredda e gassata (che consente ai partecipanti di risparmiare l'acquisto di bottiglie), l'uso dell'auto del Centro SaMa, e come contributo alla manutenzione e all'utilizzo di tutti gli spazi interni ed esterni della tenuta.

1) Camera doppia uso singola + uso cucina: 107 € a notte.

2) Camera doppia + uso cucina: 57 € a persona, a notte.

3) Camera quadrupla + uso cucina: 37 € a persona, a notte.

Se la camera è occupata da 3 persone: 42 € a persona + uso cucina.

(Prezzo con IVA inclusa)

Per avere conferma della prenotazione dell'alloggio, inviare via mail la **scheda di prenotazione** e copia del **bonifico bancario di 100,00 euro** effettuato **entro il 1/4/24** con causale: «Nome+Cognome Danza rinascimentale aprile24» a: **info@centrosama-procida.it**

IBAN: IT22C030 6940 1121 00000004188 intestato a SAMA Srl

Tale quota non sarà restituita in caso di annullamento da parte del partecipante, ma sarà restituita in caso lo stage fosse annullato per mancanza di adesioni, per raggiunto numero massimo dei partecipanti o per ragioni sanitarie nazionali o regionali. Il saldo potrà essere corrisposto sul posto con carta di credito o contanti.

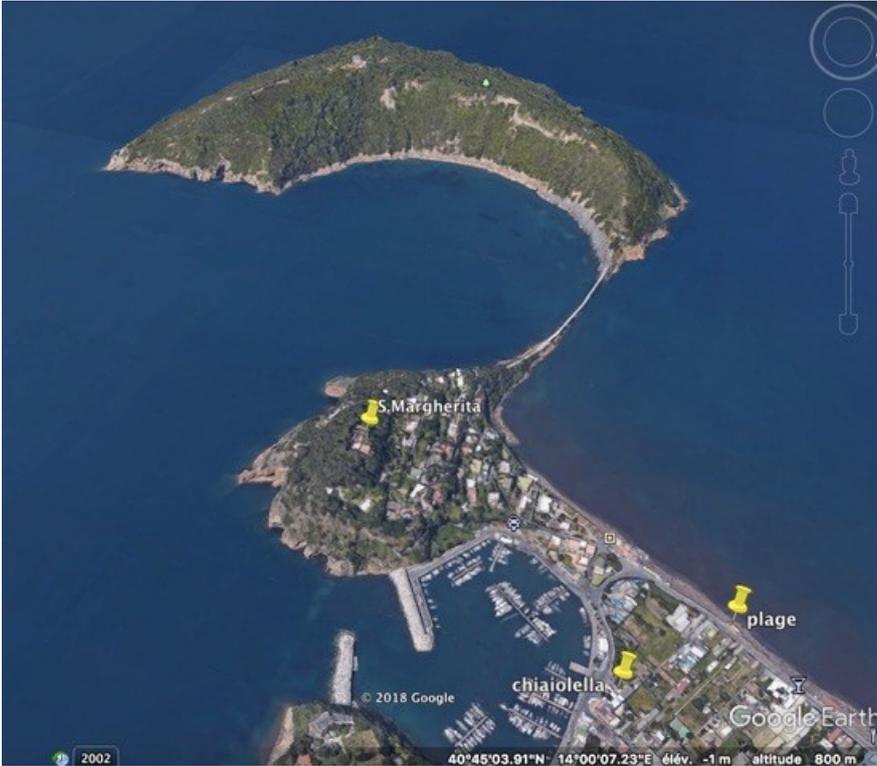
.....
Scheda di prenotazione

Nome _____ Cognome _____

Indirizzo _____

E-mail _____ Telefono _____

Tipo di alloggio prescelto _____



Procida è raggiungibile da tre diversi moli: i primi due, Calata di Massa e Molo Beverello, sono situati entrambi a Napoli, e sono l'uno poco distante dall'altro. Dal primo partono i traghetti: questi impiegano circa 1 ora per raggiungere l'isola, mentre il secondo è destinato agli aliscafi, che raggiungono la destinazione in 45 minuti. Un'altra opzione, non consigliabile per chi arriva a Napoli e non conosce i trasporti pubblici, è imbarcarsi dal

porto di Pozzuoli (tratta più breve ed economica: in 35 minuti si arriva sull'isola). Da Pozzuoli partono solo traghetti e le compagnie di riferimento per la tratta in traghetto sono Gestour, Medmar e Caremar.

<https://www.visitprocida.com/orari-traghetti/napoli-procida/>
<https://www.visitprocida.com/orari-traghetti/procida-napoli/>

Lo stazionamento degli autobus di linea con cui è possibile raggiungere tutte le località principali dell'isola è proprio di fronte allo sbarco di traghetti e aliscafi, i biglietti si acquistano anche a bordo, qualora ne aveste bisogno, anche i taxi hanno lo stazionamento nella stessa zona. Una corsa in Taxi costa circa 10-25€ in relazione al numero di passeggeri presenti. Un biglietto del Bus costa 2€.

OPZIONE YOGA di SAMARA

Presso il Centro SaMa, domenica 28 aprile 2024
dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 16:00.

Per info e modalità contattare Bruna Gondoni:
brunagondoni@gmail.com

