



7 e 8 September
Iyengar® Yoga Retreat
in Algarve, Portugal
With Francesca and Stefano

"We do not teach how to do asanas, We teach you how to develop awareness through asanas".

"Non insegniamo come fare le asana, ti insegniamo come sviluppare la consapevolezza attraverso le asana".

Sabato e Domenica, tre ore alla mattina e due al pomeriggio.

Saturday and Sunday, three hours in the morning and two in the afternoon.

La Guest House Monte Rosa, composto da diverse case rurali rinnovate, è situato in modo ideale nel cuore dell'campagna incontaminata portoghese, lontano dal turismo di massa.

Si trova nell'estremità sud-occidentale dell'Algarve; è questa la regione più meridionale e calda del Portogallo,

Il complesso turistico si trova in campagna a soli 1,7 km dal villaggio di Barão de São João

Away from mass tourism Monte Rosa, guest house consists of cosy and comfortable accommodation created in various renovated rustic buildings in the heart of the unspoiled countryside.

It is situated in the most southern province of Portugal on the south west corner of the Algarve, at a walking distance of 1.7 km from the village of Barão de São João.

Price and Reservation

100€ before 20 August, 120€ after 21 August

50€ deposit for reservation

Intestatario: Stefano Bendandi

IBAN: IT02A0538713120000001815624

Codice BIC: BPMOIT22XXX

Yoga Aruna Genova e Gokarna Yoga School

www.yogaruna.com

email: info@yogaruna.com

www.gokarnayoga.com

email: gokarnayogaschool@gmail.com

Francesca e Stefano

Tel: +393273255353 ; Tel: +393405772468



How to get there/Come arrivare:

*low cost to Faro: EasyJet, Ryanair etc;
 bus e train from Faro to Lagos. Bus to Monte Rosa guesthouse, Lagoa da Rosa cx 9Y, 8600-016 Barão de São João
 Email: info@monterosaportugal.com
 Tel: 00351 - 282687002
 Mobile: 00351 - 918552400*

