



POESIE D'UN CORPS SANS LIMITE
yoga, méditation et dessin

POETRY OF AN INFINITE BODY
yoga, meditation and drawing



12 - 15 September 2024
@ Podere Trafonti in Tuscany, Italy

Avec/with VIDYA GASTALDON

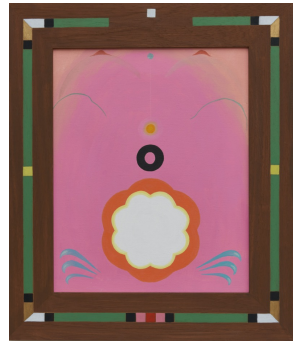
POETRY OF AN INFINITE BODY

YOGA, MEDITATION & DRAWING

During this retreat, you will be guided by Vidya in practicing Yoga according to the Kashmiri tradition, in which you freely and consciously explore the body's movements, carried by the energy of the breath. You will connect to the power of silence and through it learn to become more aware of how your body, mind and emotions interact. In observing yourself without judgment, you will meet and own your limits and resistances, thus allowing for an intense experience of the present moment.

The afternoon is devoted to drawing mirror portraits in small groups. Both practices reflect on our

relationship to borders and connections. Those with the 'other' for the portrait, those with 'space' for the yoga practices. When we allow our minds' and eyes' perceptions to unfold, we change our conscious and sensible relationship with the environment.

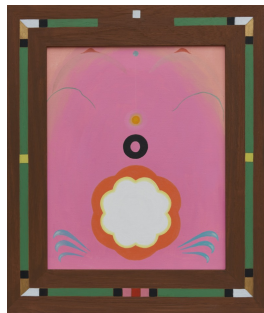


POESIE D'UN CORPS SANS LIMITE

YOGA, MEDITATION ET DESSIN

Durant cette retraite, vous serez guidé par Vidya dans la pratique du Yoga selon la tradition cachemirienne, vous explorez librement et consciemment les mouvements du corps, portés par l'énergie du souffle. Vous vous connecterez au pouvoir du silence et apprendrez à devenir plus conscient de la façon dont votre corps, votre esprit et vos émotions interagissent. En vous observant sans jugement, vous rencontrerez et assumerez vos limites et résistances, permettant ainsi une expérience intense du moment présent. L'après-midi est consacré au dessin de portraits « en miroir » par paire.

Les deux pratiques reflètent notre relation aux frontières et aux connexions. Ceux avec « l'autre » pour le portrait, ceux avec « l'espace » pour les pratiques de yoga. Lorsque nous laissons les perceptions de notre esprit et de nos yeux se déployer, nous modifions notre relation consciente et sensible avec l'environnement.



Programme

12/09/2024

15:00 - Arrival/arrivée, Welcome & Check-in

18:00 - Yoga

20:00 – Dinner/dîner

13-14/09/2024

9:00-10:45 - Yoga

11:15 - Brunch

Free time/temps libre

15:00-18:00 – Drawing Workshop/dessin

18:30-19:30 – Yoga

20:00 - Dinner/dîner

15/09/2024

9:00-10:45 - Yoga

11:15 - Brunch

Check-out & departures/départs



Your Teacher



Vidya Gastaldon was born in 1974 in an Ashram in France. At the age of 20, she was introduced to the fundamental Yoga practices (Raja Yoga) and began to passionately read the sacred texts of India, which would later guide her artistic work. In 2001, she graduated as a teacher of Hatha Yoga at the Soluna Yoga School in Geneva. There she met Mathieu Richter, who directed her towards the

Kashmiri practice. She began to follow this tradition as taught by Eric Baret, a disciple of Jean Klein.

Her approach to the practice is profoundly tactile, visual, and sensual, as is her artistic creation.

Vidya is also a widely acclaimed artist and art teacher (at the HEAD in Geneva). Her artwork is both mystical and earthy. Her landscapes portray the macrocosm as well as its swarming cellular constitution. Each composition contains many layers of consciousness which are constantly shifting and changing. In this sacred, sensual, humorous and sometimes provocative universe, she gives birth to new beliefs free from any form of domination.

Votre Enseignante



Vidya Gastaldon est née en 1974 dans un Ashram en France. À l'âge de 20 ans, elle est initiée aux pratiques fondamentales du Yoga (Raja Yoga) et commence à lire avec passion les textes sacrés de l'Inde, qui guideront plus tard son travail artistique. En 2001, elle obtient son diplôme de professeur de Hatha Yoga à la Soluna Yoga School à Genève. Elle y

rencontre Mathieu Richter, qui l'oriente vers la pratique du Cachemire. Elle a commencé à suivre cette tradition enseignée par Eric Baret, disciple de Jean Klein. Son approche de la pratique est profondément tactile, visuelle et sensuelle, tout comme sa création artistique. Vidya est également une artiste reconnue et professeur d'art (à la HEAD de Genève). Son œuvre est à la fois mystique et terrestre. Ses paysages mettent en scène le macrocosme ainsi que sa constitution cellulaire foisonnante. Chaque composition contient de nombreuses couches de conscience qui changent et changent constamment. Dans cet univers sacré, sensuel, humoristique et parfois provocateur, elle fait naître de nouvelles croyances libres de toute forme de domination.



Your Accommodation

Podere Trafonti is a chic guesthouse set in an organic agricultural domain, surrounded by a serene setting of rolling hills, fields and forests, in the heart of Tuscany, near the historic towns of Montepulciano and Pienza.

It offers comfortable bedrooms, spacious common indoor facilities, many enchanting sanctuaries in its garden, olive groves and forest, and a large swimming pool to refresh.

Meals are vegetarian, homemade from seasonal, local products.

Your Host

Antonella Notari Vischer and her team will introduce you to the delicious local cuisine and tell you about the beautiful places to visit in the area. You will be able to explore the region by foot or on bicycle, admire its cultural and artistic heritage and indulge in the sweet idleness so treasured by Italians, the *dolce farniente*.





Votre hôte

Antonella Notari Vischer et son équipe vous feront découvrir la délicieuse cuisine locale et vous parleront des beaux endroits à visiter dans la région. Vous pourrez découvrir la région à pied ou à vélo, admirer son patrimoine culturel et artistique et vous adonner au *dolce farniente* si cher aux Italiens.

Votre hébergement

Podere Trafonti est une maison d'hôtes chic située dans un domaine agricole biologique, entourée d'un cadre serein de collines, champs et forêts, au cœur de la Toscane, près des villes historiques de Montepulciano et Pienza.

Elle dispose de chambres confortables, d'espaces communs spacieux, de nombreux sanctuaires enchanteurs dans son jardin, d'oliveraies et forêts, et d'une grande piscine.

Les repas sont végétariens, faits maison à partir de produits saisonniers et locaux.



Rates & Conditions.

EUR 927 per person

in single rooms with shared bathroom (max. 2 persons sharing the bathroom) or in shared double rooms with en-suite bathroom.

The rates include all yoga and drawing sessions, three nights in a single or shared double room, brunches, snacks and dinners from Thursday evening to Sunday noon. Alcoholic beverages are not included (but can be bought separately).

In addition, a tourist tax of EUR 1 per day per person will be charged separately.

Travel costs to and from Trafonti are not included.

Your reservation will be validated upon receipt of the signed registration form.

In case of cancellation on your part, the costs are: EUR 150 from registration. 50% of the course price from **26 August 2024** and 100% of the course price from **1 September 2024**.

In the event of cancellation on our part, the entire trip will be refunded to you if you made a down payment, except for any transportation and logistical costs incurred by you. We strongly recommend that you take a cancellation and repatriation insurance.

Tarifs & Conditions.

927 EUR par personne

en chambre simple avec salle de bain partagée ou en chambres doubles partagées avec salle de bain privée.

Les tarifs comprennent toutes les séances de yoga et de dessin, trois nuits en chambre simple ou double partagée, les brunchs, collations et dîners du jeudi soir au dimanche midi. Les boissons alcoolisées ne sont pas incluses (mais peuvent être achetées séparément).

De plus, une taxe de séjour de 1 EUR par jour et par personne sera facturée séparément.

Les frais de déplacement vers et depuis Trafonti ne sont pas inclus.

Votre réservation sera validée à réception du bulletin d'inscription signé.

En cas d'annulation de votre part, les frais s'élèvent à : 150 EUR dès l'inscription. 50 % du prix du cours à partir du 25 août 2024 et 100 % du prix du cours à partir du 1er septembre 2024.

En cas d'annulation de notre part, la totalité du voyage vous sera remboursée si vous avez versé un acompte, à l'exception des éventuels frais de transport et de logistique engagés par vous. Nous vous recommandons fortement de souscrire une assurance annulation et rapatriement.

Location & Travel

By airplane to Perugia or Florence or Rome and from there by rental car to Podere Trafonti.

By train to Florence or Chiusi-Chianciano Terme, then with rental car to Podere Trafonti.

By car. More details available upon registration (depending on your place of departure and travel plans).

We suggest you arrange your trip early for better rates. We also advise on contracting a travel insurance to cover changes or cancellations.

If you wish to arrive earlier or leave later, feel free to inquire about the availability of rooms at Podere Trafonti or in the vicinity. Antonella will be happy to guide you with your travel plans.

Contact & Registration

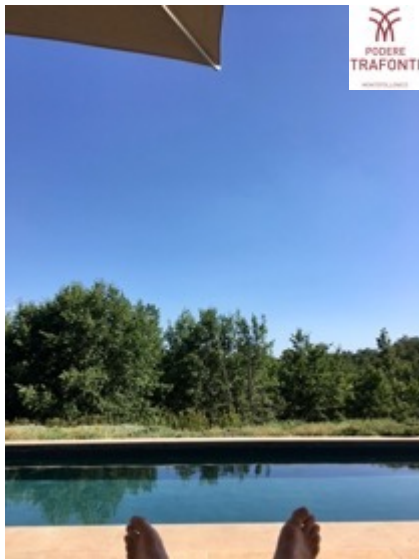
Antonella Notari Vischer

Mob./Whatsapp +39 392 763 74 78

Email welcome@poderetrafonti.com

Website www.poderetrafonti.org

Facebook - www.facebook.com/PodereTrafonti/



Podere Trafonti

Strada Provinciale SP 15,
Montefollonico, Torrita di Siena,
Siena, Toscana, Italia.

<https://goo.gl/maps/TYKM3Xi6PbB2>

Comment nous rejoindre

Par avion à Pérouse ou Florence ou Rome et ensuite en voiture de location.

Par train à Florence ou Chiusi-Chianciano Terme, et ensuite en voiture de location.

En voiture. Plus de détails disponibles lors de l'inscription (en fonction de votre lieu de départ et de vos projets de voyage).

Nous vous suggérons d'organiser votre voyage tôt pour bénéficier de meilleurs tarifs. Nous vous conseillons également de souscrire une assurance voyage pour couvrir les modifications ou les annulations. Si vous souhaitez arriver plus tôt ou partir plus tard, n'hésitez pas à vous renseigner sur la disponibilité des chambres au Podere Trafonti ou dans les environs. Antonella se fera un plaisir de vous guider dans vos projets de voyage.

Contacte & Inscription

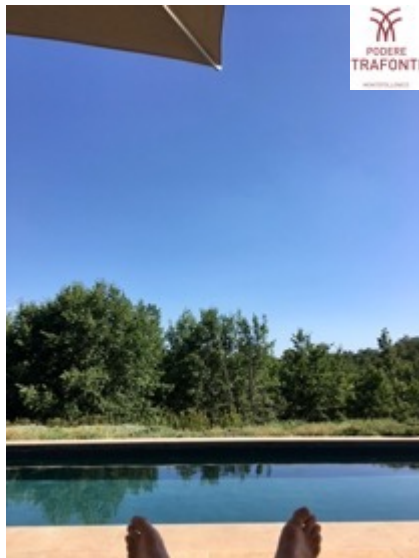
Antonella Notari Vischer

Mob./Whatsapp +39 392 763 74 78

Email welcome@poderetrafonti.com

Website www.poderetrafonti.org

Facebook - www.facebook.com/PodereTrafonti/



Podere Trafonti

Strada Provinciale SP 15,
Montefollonico, Torrita di Siena,
Siena, Toscana, Italia.

<https://goo.gl/maps/TYKM3Xi6PbB2>

REGISTRATION FORM –Yoga in Tuscany – 12-15 September 2024

First and Last Name/Prénom et Nom

Nationality/Nationalité

Place and Date of Birth/Lieu et date de naissance

Address/adresse

Mob. (+ Whatsapp, if different)/Tél. portable + Whatsapp (si différent)

E-Mail/courriel

Emergency Contact (Name, Mob.)/Contact d'urgence (nom et tél. portable)

Dietary requirements, allergies/Régime alimentaire, allergies

I would like to book a place for EUR 927 / Je réserve une place pour EUR 927

I, the undersigned/Je soussigné

register for the yoga and drawing retreat in Tuscany from 12-15 September 2024. I declare to have read the conditions of the retreat and to travel under my full responsibility in Tuscany with the group organized by Vidya Gastaldon and Antonella Notari Vischer. Vidya Gastaldon, the yoga instructor, and Antonella Notari Vischer, the host, are relieved of all responsibilities in case of incidents related to the yoga practice and travels by rental car or others means of transportation, as well as during all other activities undertaken during the retreat. I also declare that I will abide by the health and safety norms and regulations valid at the time of the retreat.

Privacy and Personal Data Protection: At Podere Trafonti we collect basic personal data about you when you make a reservation and when you stay with us. We use your personal information internally and share it with other people or organizations who need to know it as part of working with us in our normal business activities. Furthermore, we are legally required to pass on your personal data to the provincial law-enforcement and tax authorities. We do not disclose or sell your personal information to others for marketing purposes.

I, the undersigned, pursuant to the above information on the processing of my personal data authorize the accommodation facility to communicate my personal data to the provincial law-enforcement and tax authorities and to such third parties who need it to provide the requested services. I furthermore authorize the accommodation facility to store and manage my personal data in order to speed up the operational, administrative and quality control procedures. (Traduction française disponible sur demande.)

Place and Date /Lieu et date

Signature

Thank you for sending the completed and signed form to welcomes@poderetrafonti.com **Merci d'envoyer la fiche complétée et signée à welcomes@poderetrafonti.com**

Your reservation will be confirmed upon receipt of the signed registration form. *Votre réservation est confirmée avec réception de la fiche d'enregistrement.*

Payment can be made at Trafonti with credit or debit card (except American Express) or via bank transfer (please wait for the retreat to be confirmed before making your payment). *Les paiements peuvent être effectués à Trafonti avec carte de crédit ou débit (sauf American Express) ou via transfert bancaire (svp attendez confirmation de la retraite avant d'effectuer un paiement).*

Bank details for the payment (please mention "Yoga with Vidya SEP 23"). Kindly ensure that any payment charges are debited to your account or added to the payment. Thank you! *Compte bancaire pour paiement avec mention "Yoga avec Vidya SEP23". Merci d'inclure les frais bancaires.*

Podere Trafonti,

Via del Prato 5, IT-53045 Montepulciano (SI)

Banca TEMA Chiusi e Montepulciano

IBAN: IT56F088512560400000401423

BIC: ICRATRRNN0 (last letter: zero)

Don't hesitate to contact us for any additional information. We are looking forward to seeing you in Tuscany and thank you for your participation! Antonella Notari Vischer, welcomes@poderetrafonti.com cell./Whatsapp: +393927637478