

Workshop RESIDENZIALE IYENGAR YOGA a Terra Mantra – Camogli, Liguria

Il luogo

Piccola Guest-House immersa nel verde sulle montagne liguri, nel monte di Portofino, in un punto in cui mare e montagna si incontrano: un luogo di pace con giardino, muretti a secco, fiori, alberi da frutta e una *yurta* mongola in cui si pratica yoga (si veda allegato) <https://terramantra.it/>
<https://www.instagram.com/terramantracamogli/>
<https://www.facebook.com/terramantracamogli/>

Tema

Il seminario intende proporre pratiche di asana e pranayama secondo il metodo Iyengar, attraverso le quali comprendere sempre più a fondo come la mente abiti il corpo capillarmente (ad esempio attraverso il sistema nervoso centrale e periferico, attraverso gli ormoni che circolano nel sangue, attraverso l'intestino e flora batterica, ecc...) e come il corpo sia ciò che sostanzia la mente. Tra i due non c'è divisione possibile. Lo yoga, con le sue articolate possibilità di forme (asana in piedi, in inversione, posizione di estensioni indietro e flessioni in avanti) e con le tecniche di respiro, permette di esperire questa unità corpo-mente. Attraverso esperienze percettive non mediate dal linguaggio e dalla memoria, sperimentate sul tappetino durante la pratica, si ottiene un ampliamento della nostra consapevolezza che apporta salutogenesi.

Costo:

- Vitto e alloggio € 260,00 (opzione tenda € 155)
- Yoga: € 110,00

Totale: 260 + 110 = € 370,00

Cucina fusion di Alka Parek

Date

Weekend: da giovedì 29.06 (arrivo entro h.17.00) a domenica 2.07 (partenza ore h. 14.00)

Programma:

Giovedì 29.06

17.30 – 19.30 yoga
20.00 – 21.30 cena
21.30 - 22.00 meditazione (facoltativa)

Venerdì 30.06

8.00 – 9.00 pranayama
8.00 – 9.30 tisana –te (è possibile mangiare solo qualche biscotto)
9.30 – 11.30 yoga
11.45 – 13.45 brunch
13.45 – 18.30 tempo libero (riposo, passeggiate, mare, ecc.)
19.00 – 20.00 yoga
20.15 – 21.30 cena
21.30 – 22.00 meditazione

Sabato 1.07

8.00 – 9.00 pranayama
8.00 – 9.30 tisana –te (è possibile mangiare solo qualche biscotto)
9.30 – 11.30 yoga

11.45 – 13.45 brunch
13.45 – 18.30 tempo libero (riposo, passeggiate, mare, ecc.)
19.00 – 20.00 yoga
20.15 – 21.30 cena
21.30 – 22.00 meditazione

Domenica 2.07

9.30 – 11.30 yoga
11.45 – 13.45 brunch

Prenotazione:

Il numero dei partecipanti è limitato a 10 persone. Le richieste saranno accettate secondo l'ordine di arrivo delle prenotazioni. Le prenotazioni saranno confermate solo dopo il pagamento di € 370,00. La scadenza sarà entro il 15 giugno 2023. Per ulteriori informazioni sulla location, telefonare Alice (39) 338 7322276 (ok), sul seminario yoga telefonare a Simona (39)320 3143903.

Pagamento:

Il pagamento per questo seminario deve essere effettuato con due bonifici:

1. Vitto e alloggio
Intestazione Alice Avaldi
Iban IT74W0623001658000043482553

2. Yoga
Intestazione: Associazione Yoga Integrato
Iban: IT46N0503401707000000002380

Su entrambi i bonifici SPECIFICARE BENE:

- il NOME E COGNOME del partecipante
- la CAUSALE DEL VERSAMENTO "seminario Aequilibrium con tecniche yoga 29 giugno – 2 luglio".

Per le cancellazioni verrà rimborsata la somma versata solo se ci sarà una lista di attesa con un sostituto disponibile che possa occupare il posto della persona assente.