

05/06/07 giugno 2015

Podere Colombaia

Gerfalco (Gr)

Tra alberi e fiori



Organizzato da

A.s.d. YOGYAMO INSIEME



<https://www.facebook.com/YOGArodengosaiano>

<http://www.yogacorsi.it>

In collaborazione con:

Sylvia Engber

Si consiglia abbigliamento comodo, tuta, calzini, tappetino, sacco a pelo.

I pasti sono vegetariani, se poi qualcuno vuole condividere qualche pientanza sarà ben accetta.

Prenotarsi per tempo per organizzare il viaggio con le auto in modo da condividere le spese di viaggio

Maggiori Informazioni
telef. 347 5767752

butidaniela@gmail.com

sylvia.engber@web.de

martasaleri@gmail.com

Evento riservato ai soci

PROGRAMMA

Sylvia Engber

Psicoterapeuta, gestalt, pratica e insegna yoga dal 1986 nella tradizione del maestro indiano B.K.S.Iyengar

Daniela Buti

Inizio l'insegnamento dello Yoga nel 2003 Operatrice di Shiatsu, Reiki, Process Acupressure, diplomata in **Naturopatia** presso la scuola quadriennale "Mirdad" di Torino, ho seguito i corsi professionali abilitanti alle tecniche di movimento corporeo con **Blandine Calais Germain e Nuria Vives**: perineo femminile e movimento corso specialistico respirazione, anatomia funzionale.

Marta Saleri

Inizio ad avvicinarmi alla pratica dello yoga nel 2002. Nel 2013 ricevo il diploma triennale di insegnante Yoga dall'Associazione Yoga Jyotim di Renato Turla e Dona Holleman. Continuo il mio cammino di studio e stages con il maestro Renato. Ho frequentato nel 2012 il seminario estivo con il maestro Jacopo Ceccarelli dell'Associazione Samadhi in Toscana. Nel 2013 ho conosciuto la maestra Lorenza Ferraguti, della scuola Centro Yoga Darshan a Toscolano Maderno dove ho partecipato al corso delle "18 qualità del ricercatore spirituale" ed al Master Class 2014/2015.

Venerdì 05 giugno:

Prima di arrivare....passeggiata nel bosco alla buca delle fate necropoli etrusca e poi pic-nic sul mare

dalle 14:30 alle ore 15:00 Accoglienza
dalle 17:00 alle 18:00 pratica yoga Asana
dalle 19:00 alle 20:00 cena
dalle 21:00 alle 22:00 ricerca spirito guida

Sabato 06 giugno:

dalle 7:00 alle 8:00 colazione
dalle 10:00 alle 11:00 meditazione dinamica del mattino
dalle 12:30 alle 13:30 pranzo
dalle 17:00 alle 18:00 pratica yoga Asana
dalle 19:00 alle 20:00 cena
dalle 22:00 meditazione notturna nel bosco

Domenica 07 giugno:

dalle 7:00 alle 8:00 colazione
dalle 9:30 alle 10:30 meditazione dinamica del mattino
dalle 12:30 alle 13:30 pranzo

Prima di ripartire....escursione all'Abbazia di San Galgano la spada nella roccia.

Pranayama, l'esercizio del respiro yogico, stimola il Prana, la nostra energia vitale, che nella filosofia yogica collegato al respiro...

Nella meditazione sui Chakra cerchiamo di aumentare ed equilibrare l'energia nei vari centri energetici, lungo la spina dorsale, chiamati Chakra, che alimentano il nostro essere a livello fisico, mentale ed emozionale.

Diversi disturbi fisici e psico-mentali possono essere influenzati in maniera curativa dalla pratica.

