

SEMINARIO YOGA 5-7 settembre 2014

“MAGIA DELLO YOGA ATTRAVERSO CORPO, SIMBOLI, MITI, MANDALA”



“vivere le asana come esperienze psicofisiche sostenute dai significati simbolici che portano equilibrio e integrazione delle energie proprie e del simbolo”

CONDUCE

Deana Botturi - Diplomata insegnante yoga di 2° grado nel 1989 presso l'Istituto Yoga del Maestro yoga Carlo Patrian di Milano. Diploma Marma Yoga e massaggio Ayurvedico presso Satyananda Ashram Torino. Ha ottenuto nel 1998 il Kiya Yoga tecnica meditativa presso Ananda Yoga Assisi. Insegna yoga e meditazione da 25 anni ed è socia YANI (Associazioni Insegnanti Yoga)

QUANDO

dalle 19 di venerdì 5 settembre alle 14 di domenica 7 settembre

DOVE

Nell'affascinante casale “Mandala Tre Querce” - Volterra (Siena) immerso nella natura e nel silenzio

COSA FAREMO

- Sequenze Yoga per scoprire attraverso le svariate forme, il significato simbolico e psicologico in esse contenuto che portano equilibrio e integrazione
- Miti sperimentare attraverso le asana le affascinanti storie indiane
- Yoga in acqua sperimentare le asana in assenza di gravità
- Pranayama calmare la mente con il respiro
- Mandala costruire mandala come strumenti di centratura, interiorizzazione, meditazione
- Pratyara rilassamenti (Yoga nidra)

INFORMAZIONI VARIE

GLI ORARI:

- Dalle 8 alle 9, Sadhana (facoltativo)
- Colazione
- 10,00/12,30 e 15,00/19,00, Seminario

NB: il corso è intensivo, con la possibilità di variare gli orari secondo le esigenze.

DA PORTARE:

Tuta o pantaloni comodi, tappetino per la pratica, lenzuolino (o pareo), copertina leggera per il rilassamento, costume da bagno, calze antiscivolo, scarpe comode per passeggiare nel bosco, materiale per scrivere, disegnare, colorare.

L'ALLOGGIO:

Il “Mandala Tre Querce” dispone di camere a 2-3-4 posti letto, spaziose ed accoglienti, tutte dotate di bagno. Gli arredi ed i colori sono in sintonia con i 4 elementi della natura.

COME ARRIVARE:

Troverete tutte le indicazioni sul sito: www.mandalatrequerce.com

IL COSTO:

Seminario completo 120 Euro + 70/75 Euro al giorno di VITTO e ALLOGGIO in agriturismo.

CONTATTI:

Per informazioni ed adesioni mettersi in contatto con :

Deana ——— Cell. 3479129126 ——— E_mail: yogidea@tiscali.it