

**“Il potere del respiro:
il sentiero verso la quiete interiore
e l'energia vitale”**

Weekend
dal 19 al 21 aprile 2024
a Villa S. Antonio – Padri Barnabiti
(Eupilio – COMO)

Un ritiro yoga è per molti il momento più atteso, a volte ancora di più della vacanza estiva al mare o in montagna. Ogni ritiro è un'occasione preziosa per prendersi cura di sé, riconnettersi e approfondire la comprensione di uno stile di vita sano ed equilibrato.

In questo weekend si potrà godere di svariate attività tra passeggiate e laboratori esperienziali oltre ad approfondire la pratica dello yoga e della meditazione immersi nelle ricchezze offerte dal territorio comasco.



Quando

Da venerdì 19 aprile – dalle ore 16.00 a domenica 21 aprile – alle ore 16.00.

Cosa comprende

- **Pernottamento** in soluzione camera singola oppure doppia o tripla in condivisione
- **Pensione completa** – colazione, brunch, merenda, cena con menù vegano / vegetariano – Acqua minerale inclusa.
- Cuoco dedicato esclusivamente all'evento.

Attività

- 2 Lezioni di Hatha Yoga
- 2 Lezioni di Anukalana Yoga
- 4 Meditazioni guidate
- 2 Lezioni di Teoria e Filosofia Yoga
- 2 Workshop con approfondimento teorico e coinvolgimento pratico
 - Karma Yoga: lo yoga dell'azione
 - Alimentazione e Yoga: cucinare e nutrirsi consapevolmente
- **Escursione guidata** nella natura alla scoperta del territorio comasco.

N.B. Il livello delle pratiche di yoga/meditazione e delle lezioni di teoria/filosofia yoga verrà commisurato all'esperienza pregressa dei partecipanti.

Cosa NON è incluso

- Transfer navetta da/per stazione di Erba (su richiesta, il servizio potrà essere prenotato con costo aggiuntivo in base al numero di ospiti).
- Tappetino, cuscino o mattoncino yoga e copertina per la pratica.
- Biancheria per letto singolo (lenzuolo e fodera), asciugamani, kit da bagno.
- Assicurazione medica e di viaggio
- Tutto ciò che non è indicato nella voce – cosa comprende.

Numero partecipanti

Min 12 – Max 16



ULTIMI POSTI DISPONIBILI!

PRENOTA

il tuo weekend entro
DOMENICA 7 APRILE 2024

€ 270 Weekend yoga soluzione camera tripla	€ 285 Weekend yoga soluzione camera doppia	€ 205 <i>prenotata</i> Weekend yoga soluzione camera singola
------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

Contributo

Il tuo posto verrà riservato versando una caparra di **€ 60**.

Leonardo Alessandro Blaes

IBAN: IT42J050343399000000014607

Causale: Weekend Yoga 2024 – NOME e COGNOME del
partecipante

BIC: BAPPIT21811- Banca/istituto di pagamento: BANCOBPM

*Al mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti l'importo della caparra verrà interamente restituito **entro il 10 marzo 2024**.*



Programma

(Avvisiamo gli allievi che il programma proposto è in via di definizione. Pertanto gli orari di alcune attività potrebbero subire leggere variazioni)



"Abbiamo creato questo ritiro Yoga con la volontà di portare in questa location un po' della nostra esperienza trascorsa in ashram, in India e in Italia.

Avremo a disposizione un interno eremo di 3 piani, una struttura provvista di stanze doppie, triple e singola. La cucina sarà in autogestione e con noi ci sarà Andrea, cuoco e appassionato di alimentazione consapevole che ci accompagnerà in questo viaggio.

Proprio come in ashram, per favorire le attività di cucina e l'organizzazione, sarà richiesto un piccolo aiuto a tutti i partecipanti che verranno coinvolti a turno in attività di Karma Yoga".

Venerdì 19 aprile

h 16.00 - Accoglienza e sistemazione nelle proprie stanze

h 17.00 -17.45 – **Cerchio di benvenuto** – presentazioni, illustrazione del programma del weekend per vivere al meglio l'atmosfera del ritiro Yoga, minitour del posto.

h 18.00 – 19.15 – *Lezione pratica di Anukalana Yoga*

h 19.30 – Cena vegetariana / vegana

h 20.30 – Introduzione al Karma Yoga: racconti ed esperienze di vita

h 21:00 – Passeggiata meditativa + meditazione guidata (20 min circa).

h 22.00 – Ritiro nelle proprie stanze e riposo



Sabato 20 aprile

h 5.30 - 6.30 - Meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 6.30 – 7.00 - Meditazione guidata per tutti (20 min circa)

h 7:00 – 7.30 – Colazione leggera - facoltativa

h 7.45 – 10.00 - *Lezione pratica di Hatha Yoga + Lezione di teoria: " I primi 5 chakra secondo gli Yoga Sutra di Patanjali"*

h 10.30 – 11.00 – Workshop Karma Yoga

h 11.00 – 12.15 – Colazione – Brunch

h 12.15 – 12.35 - Workshop Karma Yoga

h 12.45 – 13.30 – Riposo e disponibilità insegnanti per colloqui personali

h 13.30 – 14.45 – Escursione alla scoperta del territorio.

h 15.00 – 16.15 - *Lezione pratica di Anukalana Yoga (all'esterno)*

h 16.30 – 17.30 – Merenda (tea break e frutta) + tempo libero

h 18.00 – 19.00 - Meditazione (20 min circa) + meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 19.00 – 19.30 – Workshop Karma Yoga

h 19.30 – Cena vegetariana / vegana

h 21.00 – 22.00 – Racconti ed esperienze di vita + meditazione (20 min circa) + meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 22.00 – Ritiro nelle proprie stanze e riposo



Domenica 21 aprile

h 5.30 - 6.30 - Meditazione Kriya per chi già lo pratica

h 6.30 – 7.00 - Meditazione guidata (20 min circa)

h 7:00 – 7.30 – Colazione light - facoltativa

h 7.45 – 10.00 - *Lezione pratica di Hatha Yoga + Lezione di teoria: "Quiete interiore ed energia vitale nella quotidianità secondo gli insegnamenti dei Maestri del Kriya Yoga".*

h 10.30 – 11.00 – Workshop Karma Yoga

h 11.00 – 12.15 – Colazione – Brunch

h 12.15 – 12.35 - Workshop Karma Yoga

h 12.45 – 13.30 – Riposo e disponibilità insegnanti per colloqui personali

h 13.30 – 14.45 – Workshop - Alimentazione e Yoga: cucinare e nutrirsi consapevolmente

h 15.00 - 16:00 – cerchio di condivisione finale e sankalpa

h 16.00 – Saluti e foto di gruppo

N.B. Gli orari potranno subire delle leggere variazioni.



Gli insegnanti

Aurora



Mi chiamo Aurora e il mio rapporto con lo yoga iniziò nel 2015 quando cominciai a frequentare il Centro I.Shva.Ra di Varedo. Da lì a qualche mese il mio percorso cominciò a prendere un'altra piega e reduce da un periodo di forti cambiamenti, feci un'esperienza ad Ananda (Assisi) dove trovai il mio Maestro e con lui gran parte delle risposte alle mie inesauribili domande sull'esistenza.

Desiderosa di approfondimenti, intrapresi il percorso dell'insegnamento circa un anno dopo, iscrivendomi alla scuola Samadhi di Firenze dove ho approfondito l'approccio dello Yoga Integrale – Anukalana, una combinazione di discipline con scopi e principi comuni come lo Yoga, il Tai Chi, il Qi Gong e la Danza, che danno vita ad una pratica fluida dove il respiro viene usato come veicolo per stimolare la circolazione energetica verso movimenti naturali e spontanei volti allo sviluppo della consapevolezza.

L'Aerial Yoga e lo Yoga in Gravidanza e Post- Parto arrivarono qualche anno dopo ad integrare i miei studi.

Collaboro con un'arteterapeuta con cui ho creato il progetto *YOGARTE* per diffondere in asili e scuole l'educazione alla Vita attraverso queste discipline.

Sono inoltre allieva della tradizione di P. Yogananda – Ananda Yoga per approfondire gli insegnamenti del mio Maestro nella gestione dell'energia.

Attualmente insegnante di Yoga presso **YogaSoul** – via Valassina 62b – Seregno

- Sito web www.yogasoul.it
- IG: aura_yogasoul
- FB: YogaSoul



500 RYT – Anukalana Yoga (Yoga integrale) – 100 RYT – Aerial Yoga – 100 RYT Yoga in Gravidanza e Post Parto. Balyayoga – yoga e meditazione per bambini (100 RYT). Attualmente in formazione con Anna Inferrera – L'arte di sequenziare (50 RYT).

Certificazione Yoga riconosciuta CSEN e Yoga Alliance.



Leonardo



Mi chiamo Leonardo e pratico yoga dall'età di 17 anni presso il Centro I.Shva.Ra Kriya Yoga di Varedo (MB). Nel 2009 ho partecipato al primo Sivananda Teacher Training Course tenutosi in Italia (corso di formazione insegnanti yoga Sivananda) mentre nei due anni successivi ho affinato gli insegnamenti frequentando gli stessi corsi in qualità di staff.

Nel 2004, all'età di 18 anni, ho imparato la meditazione Kriya Yoga da Swami Shankarananda Giri, mio Maestro, il quale nel 2016 mi ha autorizzato ad insegnare la tecnica del Kriya Yoga. Cerco di trasmettere i principi dello yoga adattandoli a vari contesti e partecipanti attraverso lezioni di yoga dolce, avanzato, in azienda e classi di yoga dedicate a persone con fragilità psichiatrica.

Dal 2015 organizzo ritiri e viaggi sia in Italia che in India, dove cerco di recarmi regolarmente anche per approfondire la pratica del kriya yoga e le mie aree di studio principali (testi fondamentali dello yoga, astrologia vedica e astrologia cosmica secondo gli insegnamenti di Sri Yukteswar e del mio Maestro).

200 RYT – Certificazione Yoga riconosciuta Yoga Alliance

Andrea

Mi chiamo Andrea e durante il mio percorso ho praticato yoga e meditazione. Ho potuto constatare l'importanza dell'agire con consapevolezza in ogni cosa che facciamo, anche attraverso i miei studi in ambito psicologico e pedagogico. La cucina è una mia grande passione e da più di vent'anni seguo un regime alimentare totalmente vegetale. La cucina è per me un modo diretto per comunicare la mia apertura alla vita.



Villa S. Antonio – Padri Barnabiti - Eupilio (CO)

La comunità spirituale dei Padri Barnabiti ospiterà il nostro ritiro Yoga

“Il potere del respiro: il sentiero verso la quiete interiore e l’energia vitale”



Come arrivare

- La stazione dei **treni** è quella di Erba (CO)
- Coordinate GPS: 45.81685009491752, 9.259618737203784
- **Indirizzo:** Padri Barnabiti, Via Sant'Antonio, 17 - 22030 Eupilio (CO)
- Per orari degli **autobus** consulta <https://www.asfautolinee.it/it/orari-rete-extraurbana>
- Possibilità di condividere il passaggio auto mettendosi in contatto con gli organizzatori e gli altri partecipanti del gruppo.

Contatti

Restiamo a disposizione per qualsiasi info e delucidazione

AURORA – 346 3854742 – info@yogasoul.it

LEONARDO – 333 9996771 - ishvaracentroyoga@hotmail.com

Vi aspettiamo!

