

Yoga oltre il tappetino: il prossimo passo verso la tua meta

Un viaggio verso l'autenticità
per riscoprire i tuoi valori, rafforzare le risorse
e realizzare il tuo Dharma.

Weekend
dal 24 al 26 maggio 2024
Pian Della Castagna - Bosio – AL



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.



Quando

Da venerdì 24 maggio – dalle ore 16.00 a domenica 26 maggio – alle ore 15.00.

Cosa comprende

- **Pernottamento** in soluzione camera doppia o tripla in condivisione.
- **Pensione completa** – colazione, pranzo, cena con menù vegano / vegetariano – Acqua minerale inclusa.
- Cucina dedicato all'evento: Augusta – Gastronomia Naturale → <https://www.a-gusta.it/>

Attività

- 2 Lezioni di Hatha Yoga
- 2 Lezioni di Anukalana Yoga
- 4 Meditazioni guidate - facoltative
- 2 Lezioni di Teoria e Filosofia Yoga
- 1 Workshop che verrà distribuito nel corso del weekend con attività interattive e coinvolgimento pratico.
- Camminate nella natura alla scoperta del territorio.
- Disponibilità degli insegnanti per confronti individuali

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

- Trasferimento da/per Pian della Castagna (sarà possibile mettersi in contatto con gli altri iscritti per condividere il passaggio).
- Tappetino, cuscino o mattoncino yoga e copertina per la pratica.
- Assicurazione medica e di viaggio
- Tutto ciò che non è indicato nella voce – cosa comprende.

Numero partecipanti

Min 13 – Max 20



Contributo

Il tuo posto verrà riservato versando una caparra di **€ 100**.

€ 325 Weekend yoga soluzione camera doppia	€ 310 Weekend yoga soluzione camera tripla
EARLY BIRD PRENOTA il tuo weekend entro DOMENICA 17 MARZO 2024 per avere il prezzo scontato!	
€ 290 Weekend yoga soluzione camera doppia	€ 275 Weekend yoga soluzione camera tripla

Aurora Masiero

IBAN: LT903250013410036407

Causale: Weekend Yoga 2024 – NOME e COGNOME del
partecipante

BIC: REVOLT21 Banca/istituto di pagamento: Revolut Bank UAB

*Al mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti
l'importo della caparra verrà interamente restituito entro il 15 aprile 2024*



Programma

(Avvisiamo gli allievi che il programma proposto è in via di definizione.

Pertanto gli orari di alcune attività potrebbero subire leggere variazioni)



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.

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

h 20.00 – Cena vegetariana / vegana

h 21.00 – Introduzione + **attività interattiva (La Ruota della Vita)** + meditazione guidata

h 22.00 – Ritiro nelle proprie stanze e riposo



Sabato 20 aprile

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

h 7.15 – 8.30 - *Lezione pratica di Anukalana Yoga: 2*centro – Fluire nella pratica e accedere alla guida interiore.*

h 8.45 – 9.30 – Colazione

h 10.00 – 11.30 — **Lezione teorica** - Dharma e Swadharma: Artha, Kama, Dharma, Moksha e la loro rilevanza nella vita.

h 11.30 – 12.30 — Camminata + **attività interattiva (I valori).**

h 13.00 – 14.00 - Pranzo

h 14.00 – 15.00 - Riposo e disponibilità insegnanti per confronti individuali

h 15.30 – 16.30 – **Attività interattiva (La direzione)**

h 16.30 – 17.00 – Tisana

h 17.00 – 18.30 – *Lezione pratica di Hatha Yoga: 5*centro*

h 18.30 – 19.00 – *Revisione* - **Attività interattiva (La Meta)**

h 20.00 – Cena vegetariana / vegana

h 21.00 – 22.00 – **Attività interattiva (Il baule delle risorse)** + meditazione guidata

h 22.00 – Ritiro nelle proprie stanze e riposo



Domenica 21 aprile

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

h 7.15 – 8.15 - *Lezione pratica di Anukalana Yoga: dalla Terra al Cielo*

h 8.45 – 9.30 – Colazione

h 10.00 – 11.00 – **Lezione teorica** - Giove e Mercurio secondo l'astrologia vedica/cosmica e la loro rilevanza nella vita.

h 11.00 – 12.00 – **Trovare la propria strada: il piano d'azione**

h 12.00 – 13.00 - Disponibilità insegnanti per confronti individuali

h 13.00 – 14.00 - Pranzo

h 14.00 – 15.00 – Cerchio di condivisione finale

h 15.30 – Saluti e foto di gruppo

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

*“È bene amare molte cose, perché in essa sta la vera forza,
e chi ama molto fa molto e può fare molto,
e ciò che si fa nell'amore è ben fatto”*

Vincent Van Gogh



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***



Pian della Castagna – Bosio (AL)



Come arrivare

Da Milano – AUTOSTRADA A7 uscita Serravalle Scrivia → Gavi → Bosio, dopo 1 km a sinistra per Capanne di Marcarolo/Parco delle Capanne. Salire per circa 6 km e dove la strada comincia a scendere, a destra trovate Pian della Castagna.

Da Genova – AUTOSTRADA A7 uscita Busalla → Borgo Fornari → Voltaggio → Capanne di Marcarolo. Salire per circa 5 km, al bivio prendere a destra in direzione Bosio. Dopo circa 3 km a sinistra trovate Pian della Castagna. AUTOSTRADA A10 – a Voltri, prendere A26 uscita Ovada, poi proseguire come venendo da Torino

Da Torino – AUTOSTRADA A10 prendere A26 uscita Ovada è Belforte/Tagliolo → Lerma → Casaleggio → Mornese. Dopo 2 km a destra per Capanne di Marcarolo/Parco delle Capanne. Salire per circa 6 km e dove la strada comincia a scendere, a destra trovate Pian della Castagna.

- Coordinate GPS: 44.61607737553197, 8.797738467131689
- **Indirizzo:** Località Pian della Castagna 1 – 15060 Bosio (ALESSANDRIA)
- 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!

