

Dopo il successo dell'evento yoga dello scorso anno, ritorna a grande richiesta un nuovo fine settimana dedicato allo yoga e al benessere presso il meraviglioso centro olistico Borgo Zen della provincia bergamasca.

Un tempo e uno spazio di serenità dove potersi immergere riscoprendo sé stessi e ritrovando il contatto con la natura e le tradizioni del luogo.

Il Borgo Zen

è il centro olistico dell'incantevole Val Taleggio (BG)

che ci ospiterà

dal 19 al 21 luglio 2024

per

**Celebrare la luna piena di Guru Purnima
con un weekend di yoga, relax e connessione
con il tuo Maestro interiore**



Un fine settimana che unirà il benessere della pratica alle ricchezze offerte dal territorio. Si potrà godere di svariate attività tra passeggiate e workshop esperienziali oltre ad approfondire la pratica yoga immersi nella cornice naturale che questo posto offre.



Quando

Da venerdì 19 luglio - ore 16.00 a domenica 21 luglio - ore 15.00.

Cosa comprende

- **Pernottamento** in soluzione camera singola oppure doppia o tripla in condivisione
- **Pensione completa** – colazione, merenda, pranzo e cena con menù vegetariano / vegano – Acqua minerale inclusa. Tisana calda a disposizione per tutta la giornata.
- **1 ingresso** nella zona relax con sauna e idromassaggio.

Attività

- 2 Lezioni di Hatha Yoga
- 2 Lezioni di Vinyasa Yoga
- 5 Meditazioni guidate
- 2 Lezioni di Teoria e Filosofia Yoga
- 2 Laboratori esperienziali

- **Passeggiata** nella natura alla scoperta delle bellezze offerte dal territorio della Val Taleggio.

- Disponibilità insegnanti per confronti personali

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 Aeroporto e/o stazione di Bergamo (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.
- Assicurazione medica e di viaggio
- Tutto ciò che non è indicato nella voce – cosa comprende.

Numero partecipanti

Min 12 – Max 20



Costi

€ 310 Weekend yoga soluzione camera singola	€ 290 Weekend yoga soluzione camera doppia	€ 270 Weekend yoga soluzione camera tripla
---	--	--

EARLY BIRD

PRENOTA

il tuo weekend entro
DOMENICA 12 MAGGIO 2024
per avere il prezzo scontato!

€ 290 Weekend yoga soluzione camera singola	€ 270 Weekend yoga soluzione camera doppia	€ 260 Weekend yoga soluzione camera tripla
---	--	--

Il contributo all'evento può variare in base alla soluzione di pernottamento

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

Aurora Masiero

IBAN: LT90 3250 0134 1003 6407

Causale: Weekend Yoga 2024 – NOME e COGNOME del partecipante

BIC: REVOLT21 - Banca/istituto di pagamento: Revolut Payments UAB

*Al mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti l'importo della caparra verrà interamente restituito **entro il 30 giugno 2024**.*



Programma

Venerdì 14 luglio

h 16.00 - Accoglienza e sistemazione nei propri alloggi

h 17.00 -18.00 – **Cerchio di benvenuto** – presentazioni e illustrazione del programma del week end per vivere al meglio l'atmosfera del ritiro Yoga.

h 18:00 – 19.15 – **Lezione pratica** (1 ora e 15) di Vinyasa Yoga sulle torsioni: *la via del lasciar andare*.

h 19:30 – Cena vegetariana / vegana

h 20:45 – **Introduzione interattiva al week end**

Conclusione con meditazione guidata basata sul respiro.

Sabato 15 luglio

h 6:30 - Meditazione guidata basata sul respiro (facoltativa, durata 20 minuti circa)

h 7:00 – 8.30 - **Lezione pratica** (1 ora e 30) di Hatha Yoga con approfondimento sul 1° *Chakra*

h 8.45 – 9.30 – Colazione

h 10.00 – 12.00 – **Passeggiata in natura**

h 12:30 – 13.30 - Pranzo vegetariano / vegano

h 13.30 - 15:00 - Tempo libero nel Borgo – **disponibilità insegnanti**

h 15:00 – 16.15 – **Lezione teorica** - *Il Maestro interiore nello Yoga e nella vita*

h 16:15 – 16.30 – Merenda (Tea break)

h 16:30 – 18.30 - **Lezione pratica** (1 ora e 30) di Vinyasa Yoga: *dalla Terra al Cielo*

h 19:30 – Cena vegetariana / vegana

h 20:45 – **Attività legata alla luna piena – Full Moon**

Conclusione con meditazione guidata basata sul respiro.



Domenica 16 luglio

h 6:30 - Meditazione guidata basata sul respiro (facoltativa, durata 20 minuti circa)

h 7:00 – 8.30 - **Lezione pratica** di Hatha Yoga (1 ora e 30) con approfondimento *sul 6° Chakra*

h 8.45 – 9.30 – Colazione

h 9.45 – 11.00 - **Lezione teorica** – *Guru Purnima: significato astrologico secondo i Maestri dello yoga e nella vita.*

h 11:00 – 12.30 – **Laboratorio esperienziale**

h 12:30 – 13.30 - Pranzo vegetariano / vegano

h 13.30 - 15:00 - Tempo libero nel Borgo – **disponibilità insegnanti**

h 15.00 - 16:00 – **Cerchio di condivisione finale** e meditazione conclusiva.

Saluti e possibilità di acquisto di prodotti tipici.

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 Integrato – 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. In formazione con *Anna Infrerra – L'Arte di Sequenziare*.

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

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. In formazione presso Balyayoga – yoga e meditazione per bambini (100 RYT).

Certificazione 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

- <https://www.ishvaracentroyoga.com/>
- IG: centrokriyayoga_ishvara
- FB: Centro I.Shva.Ra. kriya yoga varedo



Il Borgo Zen

Il **centro olistico Il Borgo zen** intende ricoprire un ruolo di promotore per attività ed azioni eco-sostenibili, divenendo il fulcro di incontri di culture e discipline olistiche in tutte le loro forme, dalla formazione a tutto ciò che possa rappresentare un'occasione di crescita personale.



Nel rispetto assoluto dell'altro, costruire insieme la Felicità!

<https://ilborgozen.it/>

Come arrivare con i mezzi

- L'**aeroporto** più vicino è Orio al Serio
- La stazione dei **treni** è quella di Bergamo
- **Coordinate GPS:** 45.885714, 9.566688
- **Indirizzo** [Via Roma 110 – 24010 Olda, Taleggio – BG](#)
- Per orari degli **autobus** consulta [arriva.it](#), **linea B40a** fermata Taleggio - Costa d'Olda
- 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!

