Oasi Zegna

Seguici su:

www.oasizegna.com

Una vacanza di pace e natura, unica e speciale, in un luogo incantevole, dove l'interazione con la natura generata da uno dei "punti di agopuntura del mondo" ti guiderà in una benefica immersione nelle due "scienze sorelle" per eccellenza: lo **Yoga e l'Alimentazione**.
Il concetto di Prana o di energia è immanente nella filosofia Yoga e il Prana dell'Universo diventa l'energia di ogni persona attraverso il cibo. **Nutrire la propria energia** significa introdurre in se stessi l'energia del sole e orientarne la direzione con la pratica e la consapevolezza.
In questo ritiro comprenderai il legame profondo che unisce le due discipline e imparerai a utilizzare entrambe nella tua vita per portarvi equilibrio e benessere a 360°, **Mente, Corpo e Spirito**.
Nello Yoga, la pratica e l'Alimentazione insieme hanno come scopo di mantenere sano il sistema Corpo-Mente per permettere all'anima (Atman) di soddisfare i quattro scopi dell'incarnazione: Dharma (dovere), Artha (ricchezza), Kama (desiderio), e Moksha (liberazione).
Il **dott. Attilio Speciani** propone da sempre uno stile alimentare che guidi alla assimilazione e alla utilizzazione sana della energia del sole, nel rispetto dei bisogni individuali e nel rispetto delle conoscenze scientifiche e immunologiche più recenti. È questa **integrazione tra scienza, pratica e filosofia** che ti aiuterà a intravvedere e sperimentare molte delle sinergie e dei segreti delle due scienze sorelle per portare nuova energia, salute e vero Benessere nella tua vita.

Gli incontri prevedono la partecipazione di 10 fino a un massimo di 20 persone

PROGRAMMA

VENERDI' 2 SETTEMBRE
Arrivi previsti tra le 17 e le 18. Accoglienza con tisana e relax. Sistemazione nell'Albergo Bucaneve
h. 20 Cena, impostata secondo i criteri nutrizionali del dott. Speciani
h. 21 Presentazione del percorso con Elisabetta Salerio e il dott. Attilio Speciani

Oltre alla conoscenza tra tutti i partecipanti, verrà impostata una "mini" pratica di consapevolezza e di self confidence. Apprendere i punti del rilassamento perché la notte sia lo spazio del respiro e del silenzio che parla.

SABATO 3 SETTEMBRE
h. 8 PranaHealingFlow Summer Detox Practice
h. 10.30 Brunch
h. 11.30 - 16 Camminata silenziosa di Thich Nhat Hanh nel Bosco del Sorriso con una Meditazione dei Sassolini per coltivare la consapevolezza e la gioia.
h. 17 L'energia degli alimenti: la relazione individuale e i modi per acquisire Prana dal cibo
h. 20 Cena
h. 21 ATTIVITA' SERALI. I Mudra e la possibilità di entrare in contatto con il proprio profondo. Riflessioni sulle pratiche dell'intuizione e su quelle dell' intenzione.

DOMENICA 4 SETTEMBRE
h. 8 PranaFlow Practice & Meditation
h. 10,30 Brunch
h.11,30 Affrontare l'infiammazione da cibo rieducando l'organismo alla tolleranza. Nessun cibo è nemico, e non esiste cibo "contro".
12 Condivisioni e Conclusioni
12.30 - 16,30 Nella Natura con una Pratica per offrire la propria Presenza e il nostro Riconoscimento con un finale di Yoga Nidra
h. 17 Fine dell'esperienza e saluti

INFO E COSTI

> Seminario Esperienziale
con Elisabetta Salerio e
il dott. Attilio Speciani

70 € a persona

> 2 Pernottamenti
> 2 Cene
> 2 Brunch
Presso l'Albergo Bucaneve

280 € in camera singola
520 € in camera doppia (2 persone)

Supplemento camera doppia
uso singola € 20 a notte

La quota non comprende
> Trasferimenti
> Vini

Info e prenotazioni

Albergo Ristorante Bucaneve
Località Bielmonte
Panoramica Zegna
13835 Trivero (BI)
Tel. +39 015 744184
www.bucaneve.eu
bucaneve@oasizegna.com

Seminario di yoga e alimentazione
Healing & Awareness Retreat

I PROFESSIONISTI

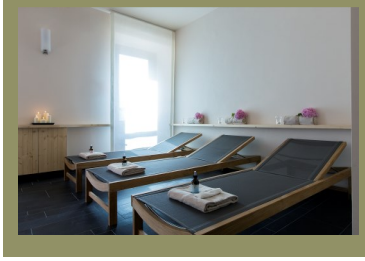
ELISABETTA SALERIO
Spirito libero, travolto dalla luce nel cuore e nell'anima.
Fin da piccola Elisabetta Salerio ha girato il mondo, scoprendo un porto sicuro per le sue emozioni nel sole e nel vento. Passeggeri del suo viaggio sono i bambini, fonte di eterna giovinezza, che ha iniziato a guidare alla scoperta dell'antica magia dello yoga, in un paradiso incantato fatto di alberi e mare che si fonde con il cielo all'orizzonte unificando il flusso dello ypga, dell'antigravity e del pranayama.
La sua vita è un libro aperto al mondo, per praticare, suonare, meditare, mangiare, ascoltare e soprattutto sorridere. Nel suo totale presente ricerca e sviluppa personali sistemi e modalità di pratica approfondendo tecniche rituali evolutive universali per le quali né sesso, né età, né razza o religione rappresentano un ostacolo.
Info:
Elisabetta Salerio Tel. 338 7349292 / 689 485143 elisabettasalerio@gmail.com www.elisabettasalerio.com

DOTT. ATTILIO SPECIANI
Immunologo e allergologo, Direttore Sanitario Sma - Servizi Medici Associati.
Specialista in allergologia e immunologia clinica, Lavoro clinico come General Practitioner a Londra UK, Direttore Scientifico Eurosalus, docente di nutrizione nei corsi Master di Fitoterapia delle Università di Bologna e Milano. Socio attivo della New York Academy of Science e della European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI). Le sue ricerche più recenti riguardano gli aspetti immunologici della nutrizione, ove integra gli aspetti scientifici classici con quelli delle terapie naturali conciliando, nella sua pratica medica questi due ambiti e trasformando in pratica concreta l'apparente dialettica tra i due campi.

STRUTTURA ALBERGHIERA

ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS

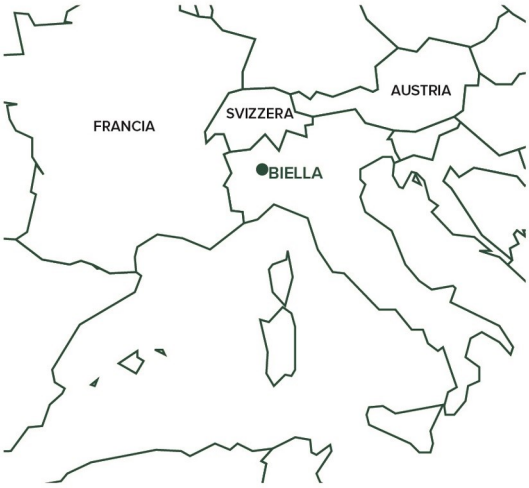
Situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m con terrazza panoramica che abbraccia la Pianura padana fino al Monviso. Atmosfera tipica dello chalet di montagna, grazie ad un attento lavoro di restauro che ha saputo conservare l'eleganza della tradizione alpina. Ospita al suo interno un accurato ristorante. E' anche bike hotel attrezzato per l'accoglienza degli sportivi più appassionati.



BUCANEVE WELLNESS

Uno spazio dove rigenerarsi. Estetica naturale, naturopatia e fitoterapia: tecniche antiche ma sempre attuali per mantenere la bellezza attraverso il benessere.
Trattamenti innovativi e personalizzati con prodotti di alta qualità a base di fieno Hobe Pergh dell'Altopiano di Asiago, ricco di piante officinali e allimurgiche.

L'OASI ZEGNA E BIELMONTE SONO FACILMENTE RAGGIUNGIBILI



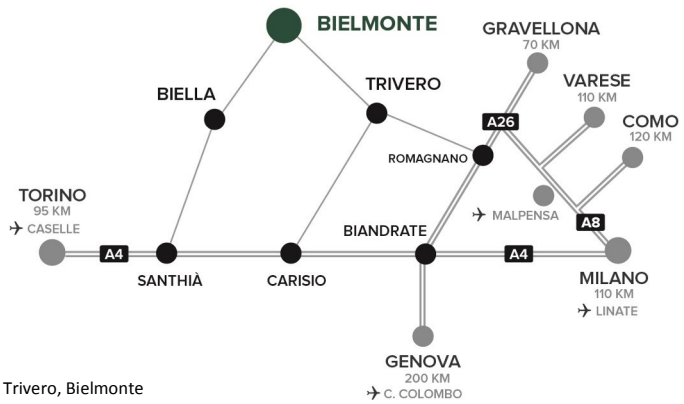
A8 Milano-Laghi

Imbocco A26

Direzione Genova

Uscita Romagnano Sesia

A4 Milano-Torino

Uscita Carisio

Direzione Cossato, Valle mosso, Trivero, Bielmonte