



SEMINARIO DI YOGA
CON ELISA FRANCESE

Ritiro di yoga e meditazione:
ascolto e trasformazione

30 GIUGNO -2 LUGLIO 2017

Una vacanza di pace e natura, unica e speciale, in un luogo incantevole, che ti guiderà in una benefica immersione nelle due discipline sorelle per eccellenza: lo Yoga e la Meditazione. 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. La pratica dello Yoga diventerà ancora più consapevole grazie alla profonda consapevolezza trovata attraverso la meditazione, il respiro, il silenzio e le passeggiate immersi nella natura.

Il ritiro si terrà presso il ristorante/albergo "Il Castagneto", immerso nel verde, a pochi passi dal Santuario di Nostra Signora della Brughiera, a Trivero.

Prenotazione obbligatoria entro il 4 giugno 2017

Il ritiro sarà confermato al raggiungimento di 10 iscritti

PROGRAMMA

VENERDI

15.00 Arrivo e sistemazione
16.00 Presentazione programma ritiro.
Pratica
18.00 Tempo libero
19.30 Cena

SABATO

07.30 Meditazione e pranayama e Pratica di risveglio
09.00 Colazione
10.30 Meditazione Camminata
13.00 Pranzo
Tempo Libero
17.30 Pratica
19.30 Cena
21.00 Yin Yoga e Meditazione serale

DOMENICA

7.30 Meditazione e Pranayama e pratica di risveglio
9.00 Colazione
10.30 Meditazione camminata
13.00 Pranzo
14.30 Fine ritiro

ELISA FRANCESE



Il mio percorso nel mondo dello yoga inizia con la scuola di Ananda Yoga, per poi proseguire con l'Ashtanga yoga, il Vinyasa Yoga, il Bhakti Yoga e lo Yin Yoga.

Attraverso questa ricerca approdo alla scuola Hari-om, dove frequento il teacher training e conseguo il diploma avanzato di insegnante di yoga. Con Hari-om il percorso però non si ferma al conseguimento del diploma. Divento infatti presto parte del corpo docenti della scuola e parte dell'organizzazione della scuola stessa, e per molti anni vi lavorerò con amore e dedizione. Penso però che la via dell'insegnamento sia fatta di continuo apprendimento, e che la via dello Yoga sia continua scoperta. Sto quindi proseguendo la mia formazione frequentando il teacher training in Anusara Yoga a Bologna, con Piero Vivarelli.

Il mio atteggiamento verso lo yoga ed il Pilates è di gioia ed entusiasmo. La pratica per me è costante scoperta, approfondimento, ricerca.

INFO E COSTI

Seminario Esperienziale

con Elisa Francese

+

2 Pernottamenti

Con trattamento di pensione completa Presso IL CASTAGNETO

300 Euro

- > Tariffe per persona
- > Bevande incluse
- > Sistemazione in camera doppie o triple



Info e prenotazioni

Yoga Center
info@yogacenterbiella.it
3450802388

STRUTTURA ADERENTE



IL CASTAGNETO

Struttura accogliente e familiare che propone gustose ricette gastronomiche di un territorio in grado di regalare in ogni stagione dell'anno sensazioni di relax e benessere. Tra le specialità anche le pizze, come quella "al macagn" (formaggio d'alpe) e funghi porcini. Disponibili anche un'ampia sala conferenze e una terrazza solarium



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

