

Risveglio nella Foresta: Viaggio Esperienziale tra Yoga e Oli Essenziali Con Elisabetta Salerio e Giselle Bridger

06-08 settembre 2024

UN RETREAT ESPERIENZIALE NELLA FORESTA DI OASI ZEGNA

Un'esperienza immersiva per riconnettersi con l'intelligenza della Natura attraverso un percorso somatico guidato dall'esperienza di Elisabetta e Giselle. Gli oli essenziali saranno uno degli strumenti chiave che costelleranno questo ritiro per approfondire la pratica e scoprire una nuova dimensione di relax e guarigione.

Una vacanza di pace e natura, unica e speciale, in un luogo incantevole, dove l'interazione con la natura guiderà in una benefica immersione nelle due "scienze sorelle" per eccellenza: lo Yoga e il Benessere Naturale di Corpo Mente e Spirito per portare nuova energia e salute nella tua vita.

Questo weekend è pensato come momento di ricarica e rigenerazione prima dell'inizio del nuovo anno lavorativo e dei ritmi frenetici che contraddistinguono la vita moderna.

Elisabetta e Giselle guideranno il gruppo attraverso pratiche di yoga, meditazione, forestbathing, journaling e consapevolezza biografica per prendere atto delle proprie radici e il supporto che ognuno ha da parte dei propri antenati/radici per portare nel mondo il proprio dono unico e irripetibile.

(il seminario sarà attivato con min. 10 iscritti)

PROGRAMMA

VENERDÌ

Ore 17 Ritrovo presso Albergo Bucaneve e welcome con una Light Practice dedicata all' Ascolto del Respiro della Foresta

Ore 19:30 Cena presso Albergo Bucaneve

SABATO

Ore 08:30 Pratica di Prana Flow Healing Yoga interamente dedicata al risveglio del Suono Vibrazionale degli Elementi presenti in Natura connessi nel Tempio-Corpo

Ore 10:45 Brunch presso Albergo Bucaneve

Ore 12-15 Tempo libero per passeggiate in natura

Ore 16:00 Cerchio esperienziale nella Foresta

Ore 19 Cena all'Albergo Bucaneve

DOMENICA

Ore 08:30 Pratica di Prana Flow Healing Yoga dedicata alla danza degli Elementi nel Tempio-Corpo e all'ascolto dei suoi Suoni interni (codici di guarigione)

Ore 10:45 Brunch presso Albergo Bucaneve

Ore 13 Pratica di chiusura Cerchio nel Bosco con finale a Sorpresa

INFO E COSTI

> **Seminario Esperienziale**
con Elisabetta Salerio e Giselle Bridger

€ 300 a persona

> **2 Pernottamenti**

> **2 Cene (acqua inclusa)**

> **2 Brunch**

€ 260 a persona

Tariffe a persona in camera doppia

Supplemento camera doppia

uso singola: € 20 a notte

Tariffa in camera tripla: 250 € a persona

In camera quadrupla: 240 € a persona

Info e prenotazioni

Seminario e soggiorno sono da prenotare separatamente

Seminario Esperienziale

Elisabetta Salerio
Email: elisabettasalerio@gmail.com

Pagamento seminario tramite bonifico con intestazione: Elisabetta Salerio
IT61M0306967684510368593722

La partecipazione all'evento viene garantita **esclusivamente** a seguito del versamento della caparra confirmatoria di euro 300

Soggiorno

Albergo Ristorante Bucaneve
Tel. +39 015 744184
Email: bucaneve@oasizegna.com

Contattare la struttura per verificare le modalità di pagamento del soggiorno e selezionare la tipologia di camera

I PROFESSIONISTI

ELISABETTA SALERIO



La mia ricerca nel mondo dello yoga è in sintonia con la passione per i viaggi e la musica. Studio culture e riti ancestrali per elaborare nuove modalità di pratica e di meditazione. Insegno yoga per migliorare la coscienza e la conoscenza di sé, per sviluppare il potenziale creativo e favorire un modo di vivere sano, felice e connesso alla Madre Terra, ispirandomi al ritmo di vita della natura. Utilizzo i principi di biomeccanica per una lettura energetica del corpo e rendere le pratiche più focalizzate e più efficaci dal punto di vista terapeutico: sono specializzata in studio della biomeccanica del tempio-corpo (Sacred Body Architecture). Dal 2010 sono docente di Aipy Associazione Italiana Pedagogia Yoga. Organizzo yoga experience retreats in luoghi dove lo spirito del viaggio e quello dello yoga si uniscono al territorio, alle culture e alle tradizioni locali, in case private con yoga@home Dal 2022 sono docente dell'Accademia EFP – Eco-bio-antropologia – per la formazione della nuova figura del Magister Salutis i cui valori di Eco-bio-antropologia vengono rappresentati nei campi più diversi, tra scienza e arte, sacro e mistico, e attraverso il rito, la filosofia, la fisica, l'etno-botanica, l'antropologia, l'ecologia e la biologia.

GISELLE BRIDGER



Giselle inizia la sua ricerca spirituale e filosofica giovanissima, ancora adolescente inizia il suo percorso di apprendimento in ambito letterario, sciamanico, psicologico, terapeutico includendo nella sua formazione tanto il lavoro sul corpo anche attraverso lo yoga, l'alimentazione, quanto la ricerca spirituale e l'investigazione della coscienza. Dal 2010 la terapia craniosacrale biodinamica insieme al sistema di aromaterapia integrata diventano i pilastri del suo approccio terapeutico ed evolutivo specializzato nella salute ciclica della donna.

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.



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

