

OASI ZEGNA

ALLA SCOPERTA DELLO YOGA TRA

SUONI
Meditazione Natura
ASCOLTO **Yoga** RESPIRO
Connessione **Nidra**

01 settembre 2024

PROGRAMMA

YOGA DEL RISVEGLIO

Daniela Bertinetti

10.00 - 11.00

Pratica dolce per risvegliare il corpo, prendere contatto con il proprio respiro ed iniziare la giornata nel migliore dei modi con energia e consapevolezza.

YOGA NIDRA E CAMPANE DI QUARZO

Francesca Perazzone e Gabriella Fugazzotto

11.30 - 12.30

Lo Yoga Nidra si pratica da sdraiati. Inducendo un rilassamento profondo, il corpo rilascia le tensioni muscolari, mentali ed emotive. Le campane di quarzo favoriscono questo processo di rigenerazione psico-fisica grazie alle vibrazioni sonore a 432 herz.

PAUSA PRANZO

12.30 - 14.30

Possibilità di pranzare al sacco oppure di ordinare un cestino pic-nic presso Oro di Berta

YOGA A COPPIE (anche per bambini)

Daniela Bertinetti e Francesca Perazzone

14.30 - 15.30

La pratica di Yoga a coppie e' giocosa, divertente e stimolante. Ci si sostiene a vicenda nelle pose imparando a fidarsi del proprio compagno. La lezione è adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga, adulti e bambini.

YOGA PER CORPO E MENTE

Simona Napolitani

16.00 - 17.00

Cos'è lo Yoga? Può aiutarci nella vita di tutti i giorni? In questo incontro daremo risposta a queste domande e, attraverso una pratica adatta a tutti, vedremo come il corpo può essere un mezzo prezioso per prendersi cura della propria mente.

YOGA DEL RESPIRO E HANDPAN

Francesca Perazzone e Matteo Boseglio

17.30 - 18.30

Imparare a respirare nel modo corretto è fondamentale per avere una buona salute fisica e per alleggerire la mente dai pensieri e dalle preoccupazioni. Saremo accompagnati dalle note dolci e rilassanti dell' Handpan di Matteo.

INFO E COSTI

> Lezione singola

€ 10 a persona

> Giornata intera

€ 35 a persona

I bambini fino a 12 anni non pagano

Pagamento anticipato su PayPal o direttamente in loco
Prenotazione obbligatoria
Portare un asciugamano oppure un tappetino

> Location: Cascina Caruccia



INFO E PRENOTAZIONI

FRANCESCA PERAZZONE
T. 334 6647820

DANIELA BERTINETTI
T. 335 1311898

I PROFESSIONISTI



FRANCESCA PERAZZONE

Insegnante di yoga, suoni e respirazione consapevole. Attraverso il respiro, la pratica e il rilassamento profondo, accompagno i miei studenti nel viaggio di ricerca e ascolto di sé'.

DANIELA BERTINETTI

Insegnante di yoga, yoga prenatale, guida cicloturistica e istruttrice bike. Lo yoga lavora sul nostro corpo e calma la mente sfruttando la potenza del respiro e creando nuovi spazi.



GABRIELLA FUGAZZOTTO



Naturopata, Operatore Olistico del Suono e Musicista. Utilizzo il potere delle vibrazioni sonore di strumenti ancestrali per portare riequilibrio energetico psico-fisico e calma mentale.

SIMONA NAPOLITANI

Insegnante di yoga. Attraverso la pratica yoga conduco i partecipanti a fare un viaggio interiore. Essere nel momento presente e andare in profondità dentro di sé è il cuore della pratica.



MATTEO BOSEGLIO



Handpan player, sound healer e ricercatore. Utilizzo la musica e il suono per portare sentimenti e sensazioni diverse in base allo stato d'animo e psicofisico dell'ascoltatore, scavando nel sé superiore di ognuno.

L'OASI ZEGNA È FACILMENTE RAGGIUNGIBILE



Sarà possibile lasciare l'auto nell'area sosta contraddistinta sulla mappa dalla segnaletica di parcheggio.

Gli eventi si terranno in Cascina Caruccia raggiungibile in 10 minuti a piedi attraverso un semplice percorso nel bosco che parte dal parcheggio in località Craviolo e conduce fino alla Conca dei Rododendri. Una volta raggiunta la Conca basterà proseguire per un facile sentiero che condurrà all'area pic-nic in Località Caruccia.