

A.S.D. Yoga Lakshmi

www.yogalakshmi.it

1/3 luglio :

gesto –suono –respiro

atelier Yoga residenziale

La pratica

Gestualità, ritmo del respiro, ascolto dei sensi, equilibrio armonico tra corpo ed energia del luogo per ritrovare il piacere del tempo dedicato a se stessi, senza fretta, risvegliando l'armonia e il sorriso.

La cornice del weekend: la natura, la quiete, l'accogliente casa in pietra, la deliziosa acqua di fonte, i profumi dei cibi preparati con amore e semplicità.

Si praticheranno: asana – pranayama – rilassamento profondo, meditazione.

Si sperimenteranno momenti di silenzio, oasi di riposo dalle troppe parole.

Il weekend sarà scandito dalle pratiche yoga, dalla condivisione dei pasti e da momenti di relax in cui si potrà passeggiare nel verde dell'accogliente struttura che ci ospita.

Il luogo

Un luogo da fiaba, una accogliente struttura in pietra, immersa nel verde e nella quiete dei boschi di castagni e noccioli, da cui si vede il mare, a Calice Ligure.

Ci si arriva sia in auto sia in treno (uscita autostradale o stazione ferroviaria di Finale Ligure).

Un'ampia sala con grande vetrata sulla vallata, attrezzata con tappetini e cuscini dove svolgere le pratiche yoga in assoluta tranquillità.

Le camere da letto, da tre posti, hanno tutte il bagno privato.

L'insegnante

Il seminario sarà condotto da Femi Sicilia (Shantimitra)

Informazioni, costi e iscrizioni

Informazioni e iscrizioni: associazione Yoga Lakshmi cell. 335 8452060, sito www.yogalakshmi.it

La quota: 250,00 euro, di cui 100,00 andranno versate in acconto tramite bollettino postale o bonifico entro e non oltre il 20 giugno, il saldo all'arrivo.

La quota comprende:

2 pernottamenti in camera tripla con bagno

Pensione completa dalla cena del venerdì al pranzo della domenica

La tessera associativa a "Semi di crescita" di 10 euro

Le lezioni di yoga

La quota non comprende: il viaggio, che ogni partecipante gestirà autonomamente