

"VACANZE YOGA!"

Seminario Residenziale a Calice Ligure

08 - 17 Agosto 2010



Nove giorni ancora ospiti di "Semi di Crescita", una splendida struttura di pietra, immersa nel verde di Calice Ligure, circondato da boschi di castagni e noccioli, e a pochi passi dal mare...

...il luogo ideale per ritrovare nuove energie!

Incontri nel verde, in spiaggia e nella sala Yoga con grandi vetrate affacciate su un panorama che lascia vedere anche l'azzurro Mar Ligure.

**Yoga, tecniche di respirazione, meditazione, rilassamento ...
... spiaggia, sole e allegria!**

Tutto l'occorrente per una pausa rigenerante dopo un anno di intenso lavoro.

Una vacanza diversa, un'occasione per ritrovare il proprio equilibrio ed un benessere che possa continuare anche dopo questa speciale vacanza.

Occorrente:

* Abbigliamento comodo per la pratica.

* Occorrente per la spiaggia.

* Maglia e calze per il fresco della sera.

(Biancheria da letto e da bagno già presenti presso la struttura).

Costo del seminario:

350,00 €

La quota comprende sistemazione e tutti i corsi!

Da aggiungere sul posto solo **50,00 €** comprensivo di **TUTTI** i pasti!

Infatti, anche quest'anno siamo riusciti ad avere la **cucina in autogestione**: potremo condividere un momento così speciale...e divertente...come la preparazione del cibo.



Modalità di iscrizione:

Conferma di adesione entro il **15 Luglio 2010** previa caparra di **€ 70,00**.

Saldo entro il **31 Luglio 2010**.

Modalità di pagamento:

* Contanti presso una delle nostre sedi;

* assegno presso una delle nostre sedi;

* Bonifico bancario presso: Associazione Culturale Sathya
Banca Prossima - Fil. 05000 Via Manzoni Ang. Via Verdi - Mi
IBAN IT68 E033 5901 6001 0000 0008 930

Programma

Non esistono obblighi: il programma è assolutamente libero e ognuno potrà partecipare solo a quello che desidera.

Domenica 08 Agosto

14.00 Ambientamento e sistemazione camere.
15.00 Ritrovo e presentazione del programma.
17.30 **Yoga** – Pratica serale
20.00 Cena
21.30 **Kirtan e Bhajan** – Musiche e Canti Sacri

09 Agosto

07.30 **Yoga e risveglio**
08.30 Colazione.
10.00 **Passeggiata tra i boschi...**
12.15 **Contemplazione**
13.00 pranzo e tempo libero
17.30 **Yoga e Yoga Nidra** – Pratica serale
19.30 cena e tempo libero
21.30 **Visione film.** Concludiamo la giornata con il sorriso.

10 Agosto

07.30 **Yoga in spiaggia**
12.15 **Contemplazione**
13.00 pranzo e tempo libero
17.00 **Insegnamenti: Riconoscere l'Amore del Cuore.**

17.30 **Yoga e Yoga a coppie**
19.30 cena e tempo libero
21.30 **Bhajan** – Canti suoni Sacri

11 Agosto

07.15 **Yoga in spiaggia**
12.15 **Contemplazione**
13.00 pranzo e tempo libero.
17.30 **Yoga e Aurea.** Scopriamo il magnetismo Universale (Teoria- Pratica).
19.30 cena e tempo libero
21.00 **Meditazioni intorno allo Yajna**
(l'offerta rituale del fuoco Sacro)

12 Agosto

06.00 **Brahaman Murtha**
(meditazioni e mantra del primo mattino)
07.15 **Yoga in spiaggia**
12.15 **Contemplazione**
13.00 pranzo e tempo libero
17.00 **Insegnamenti: I Sutra del Cuore.**
17.30 **Yoga** – Pratica serale
20.00 Cena

13 Agosto

07.30 **Yoga in spiaggia**
12.15 **Contemplazione**
13.00 pranzo
17.00 **Insegnamenti: L'innata predisposizione dell'Essere.**

17.30 **Yoga Mudra** – Potenziamo la pratica attraverso i simboli dello Yoga.
19.30 cena e tempo libero
21.30 **Kirtan e Sloka** – Musiche e Canti Sacri

14 Agosto

07.00 **Yoga in spiaggia**
12.15 **Contemplazione**
13.30 pranzo e tempo libero
17.00 **Insegnamenti: L'Ego, l'Intelletto e il Cuore** nella pratica Yoga e nella vita.
17.30 **Yoga e Meditazione** - Pratica
19.30 cena e tempo libero
21.30 **Bhajan e Meditazione**

15 Agosto

07.30 **Yoga e risveglio**
08.30 Colazione e tempo libero
12.15 **Contemplazione**
13.00 pranzo e tempo libero
16.30 **Sat Sang** (condivisione di gruppo)
17.30 **Yoga** - pratica serale
19.30 cena e tempo libero
21.30 **Proiezione Filmata** ("Viaggio a Kodaikanal")

16 Agosto

07.30 **Yoga in spiaggia**
12.15 **Contemplazione**
13.00 pranzo e tempo libero
17.00 **Bhanda**
(potenziamento energetico - teoria)
17.30 **Yoga e Bhanda** (pratica intensa)
19.30 cena e tempo libero
21.30 **"Da Cuore a Cuore"** – Esperienze e condivisioni.

Martedì 17 Agosto

07.30 **Yoga** – Un dolce saluto
08.30 colazione
09.00 lasciare libera le camere e partenza.