

Ritiro di Anusara® Yoga

Con Jayendra Hanley a Semi di Crescita – Liguria Italia

15-17 Ottobre 2010



Anusara significa “fluire con la Grazia” o “seguire il cuore”. Unendo una filosofia Tantrica non dualistica con i Principi Universali di Allineamento, l’Anusara® yoga è una pratica veramente trasformante. La sua visione sostenitrice della vita e il potere dei principi lo rendono uno degli stili di hatha yoga che si diffondono il più velocemente al mondo.

Ritiro di Anusara Yoga a Semi di Crescita nel 2007

Il Ritiro di Anusara Yoga inizia venerdì 15 Ottobre alle 17:00. Il Ritiro comprenderà:

- ~ Pratica opzionale Venerdì pomeriggio dalle 17:00 alle 19:00
- ~ Sabato e Domenica: 2 pratiche dinamiche di hatha yoga al giorno
- ~ Sessioni di meditazione al sorgere del sole e canti serali
- ~ Incantevole ambiente naturale del ritiro e deliziosi pasti vegetariani
- ~ Eccellente traduzione italiana
- ~ Il ritiro termina Domenica alle 17:30 dopo la nostra pratica finale di asana

Jayendra Hanley studia e pratica hatha yoga e meditazione da molti anni, di cui gli ultimi 15 con John Friend, il fondatore dell’Anusara yoga. Jayendra vive in Olanda e offre Immersioni di Anusara Yoga e Corsi di Formazione Insegnanti a studenti entusiasti in tutto il mondo. Gli studenti apprezzano la chiarezza e la profondità delle sue istruzioni e il suo stile leggero e divertente.

COSTO DEL RITIRO: € 250 per il weekend (arrivo venerdì pomeriggio in tempo per la cena, partenza domenica sera), 30 euro extra per la lezione di venerdì pomeriggio

Semi di Crescita - Calice Ligure (Savona) Italy - www.semidicrescita.it

Per maggiori informazioni o per prenotare il vostro posto nel ritiro, per favore chiamate Dania al +39 348 7840956 o scrivete a danifet@iol.it