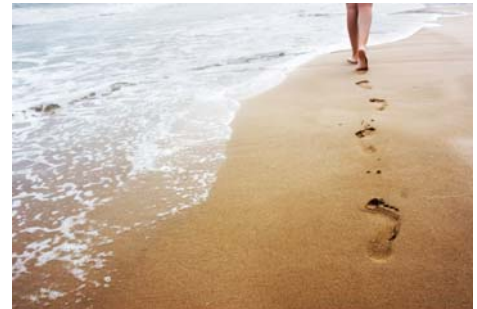


(20)-21-22-(23) SETTEMBRE 2013
WEEK-END DI YOGA FRA MARE E MONTI
AUTUNNO... RIPARTI CON IL "PIEDE GIUSTO"!

L'autunno, dopo la pausa estiva, è un momento di "passaggio forte"... l'inizio di un nuovo anno di propositi, impegni, sfide, responsabilità, progetti.

La pratica yoga ci dona energia, chiarezza mentale, ottimismo per ripartire con "il piede giusto". Un intero week-end di ricarica energetica è un grande regalo che facciamo a noi stessi e, di riflesso, anche a chi ci circonda.



Passeremo questo week-end in un luogo carico di energia, nella natura, fra mare e monti. Assaporeremo la gioia di stare insieme ma anche la possibilità di spazi personali.

Passeggeremo fra i boschi e ci rilasseremo in spiaggia facendoci cullare dal ritmo delle onde.

Praticheremo yoga nella bellissima sala della struttura che ci ospita e/o all'aperto.

Il week-end è aperto a praticanti di yoga di ogni livello, anche neofiti, e ad eventuali accompagnatori.

La durata è "modulabile" in base alle proprie esigenze... il classico sabato e domenica oppure si può aggiungere il lunedì!

N.B. Come sempre, nell'ambito delle mie proposte, non c'è niente di obbligatorio... praticherete solo quello che vi sentirete di fare... può essere l'occasione di uno stacco, di una ricarica, di un riposo in un luogo tranquillo e protetto che ispira un senso di pace.

INFORMAZIONI PRATICHE

Inizio: due le possibilità - dalla serata di venerdì 20 settembre oppure dalla mattinata di sabato 21.

Termine: due possibilità - dal pomeriggio di domenica 22 settembre o dal pomeriggio di lunedì 23.

Dove: Centro Semi di Crescita – Calice Ligure (<http://www.semidicrescita.it/>)

Viaggio: cercheremo di organizzarci in modo da utilizzare il minor numero di auto possibile. Il luogo è raggiungibile anche in treno.

Maggiori Informazioni & iscrizioni

Daniela Cerati: +39 347 0438969 daniela.cerati@maitriweb.it www.maitriweb.it

Insegnante

Daniela Cerati, insegna yoga dal 1999.

Diploma triennale metodo Satyananda.

Diploma quadriennale Federazione Italiana Yoga (FIY).

Master biennale (riconosciuto dal ministero dell'educazione) dell'istituto Yoga Educational in collaborazione con l'Università di Bologna per l'insegnamento dello Yoga nella scuola.

Partecipazione in Italia e all'estero a seminari con maestri di diverse tradizioni, in particolare della tradizione Himalayana di Sw. Rama.