

Come arrivare

Uscita autostradale di VERRES e alla rotonda seguire le indicazioni per AYAS (in pratica si sale e si procede fino a Champoluc).

Costi

Il costo complessivo del seminario yoga da versare all'insegnante è di 108,00 euro.

È gradita una caparra entro il 30 giugno.

Per il soggiorno abbiamo una convenzione con l'hotel Monte Cervino posto a Frachey.

www.montecervinohotel.com

Gli interessati hanno la possibilità di frequentare anche solo il seminario organizzandosi indipendentemente per il soggiorno.

Il seminario si rivolge pertanto anche a chi risiede o soggiorna in val d'Aosta.

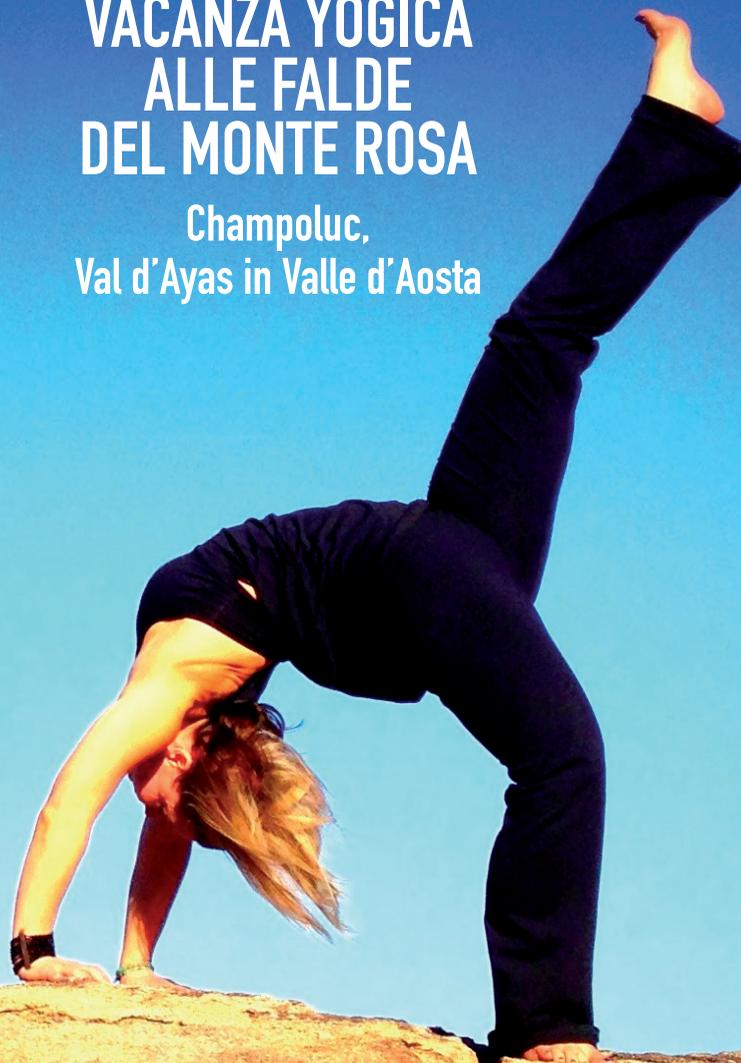
14•15•16 luglio 2017

VACANZA YOGICA ALLE FALDE DEL MONTE ROSA

Champoluc,
Val d'Ayas in Valle d'Aosta

*“Il ritmo del corpo,
la melodia della mente
e l'armonia dell'anima
creano la sinfonia della vita.”*

(B. K. S. Iyengar)



Info e prenotazioni
Claudia Castiglione
cell. 335.8309142
claudiayoga@libero.it



SESTA
EDIZIONE

Date alla vostra vacanza
un tocco indimenticabile!

Premessa

L'intenzione è quella di ripetere la struttura del seminario degli anni scorsi e quindi di non avere una tabella oraria rigida e prestabilita ma solo delle indicazioni di massima perché il clima e i desideri del gruppo sono mutevoli... ed è sempre una vacanza!

Praticare il **PRANAYAMA** (respirazione profonda e consapevole), le **ASANA** (posture psico-fisiche) e la **MEDITAZIONE** immersi nel silenzio della natura ci permetterà di nutrirci della sua potente energia dandoci un'opportunità per rigenerarci.

In questa vacanza avremo la possibilità di fare bellissime camminate, durante le quali, in luoghi panoramici verrà effettuata la pratica yoga.

Come si articolerà

Faremo una sessione di pranayama (esercizi sul respiro) di primo mattino, almeno altre due pratiche di hatha yoga e meditazione al giorno oltre ad un'attività di condivisione serale.

L'idea resta di praticare il più possibile all'aperto nella splendida cornice che offre la Val d'Ayas eseguendo lezioni durante e/o a seguito di piacevoli e rilassanti camminate. Pratteremo yoga in ambienti incontaminati, a contatto con la natura rigogliosa e con i profumi caratteristici dell'estate alpina. Tutto ciò ci permetterà di riconnetterci con le parti più profonde e armoniose di



noi stessi e dare a questa vacanza un tocco indimenticabile.

In caso di maltempo avremo una sala yoga a disposizione.

Il seminario inizierà alle 10.00 del venerdì per terminare la domenica alle 17.00. Può partecipare anche chi si avvicina per la prima volta allo yoga e alla meditazione.

Occorrente

Abbigliamento comodo ed un tappetino per la pratica. Considerato il tempo mutevole si consiglia una giacca a vento, scarpe da camminata, uno zainetto, una mantella, crema solare, una borraccia per l'acqua ed una felpa.

L'insegnante

Tutte le pratiche saranno condotte da **Claudia Castiglione**, insegnante yoga qualificata e socia Y.A.N.I. (per visionare il suo curriculum e le attività da lei organizzate vedi il sito www.yogaimperia.it o la pagina Facebook del Centro yoga L'albero della Gioia).

