



RESIDENZIALI YOGA IN NATURA ESTATE 2017

Podere Isabella, Monticchiello (Siena)

Immersi nella pace delle colline senesi, tre diverse proposte per rigenerarsi con la pratica dello yoga, della meditazione e dei percorsi di consapevolezza in natura.

I seminari sono un'occasione preziosa di riappropriarsi del proprio tempo e di creare nuovo spazio interiore, attraverso l'ingresso in un ritmo extraquotidiano, promuovendo il benessere dell'intero sistema. "Accordarsi al ritmo naturale" è fondamentale per ascoltare le proprie esigenze interne e contribuire al benessere psicofisico. L'attività fisica quotidiana, il contatto con la natura e la pratica meditativa stimolano il rilascio di endorfine, nutrono i canali percettivi, rivitalizzano l'organismo, favorendo il ripristino dell'armonia interna e la ricarica energetica.

29 LUGLIO-4 AGOSTO AYURYOGA: una settimana per rigenerarsi con la pratica dello yoga, integrato alla tradizione millenaria dell'ayurveda e all'ascolto sottile della tecnica cranio sacrale. (Stile Yoga: Ashtanga e Hatha)

- ✓ Sessioni quotidiane di yoga,
- ✓ ascolto dei canali di percezione e contatto attraverso ayurveda e craniosacrale,
- ✓ trattamenti individuali e sessioni in gruppo di ayurveda e craniosacrale,
- ✓ percorsi e meditazione in natura

- ✓ pause relax nella piscina panoramica

FACILITATORI:

- **Tommaso Valentini:** insegnante Ashtanga/Hatha Yoga, kalaripayattu
- **Francesca Deias:** operatrice ayurveda, ostetrica
- **Benjamin Ibry Bertstein:** operatore cranio sacrale, mover e ricercatore nell'ambito del movimento, sta completando formazione in *Body Mind Centering*® e *Prenatale*®.

5- 11 AGOSTO: YOGA NEL SUONO, esplorando i 5 elementi.

Un incontro con i 5 elementi attraverso lo yoga, la sonorità, il contatto con la natura al fine di prendere consapevolezza di come si muovono dentro di noi, avviando un profondo processo trasformativo. (Stile Yoga: Ashtanga Vinyasa)

- ✓ Sessioni quotidiane di ashtanga yoga,
- ✓ percorsi integrati di yoga con musica dal vivo, voce e respiro,
- ✓ introduzione al kalaripayattu, la più antica arte marziale indiana
- ✓ rilassamento con suoni armonici e campane di cristallo,
- ✓ esperienza motoria e sensoriale dei 5 elementi con la guida sonora della musica dal vivo di strumenti di diverse tradizioni
- ✓ lavoro sulla come strumento trasformativo dei processi interiori,
- ✓ meditazione e camminate in natura,
- ✓ pause relax nella piscina panoramica.

FACILITATORI

Tommaso Valentini: insegnante ashtanga/hatha yoga

Luigi Mattiello: musicista-musicoterapeuta, counsellor Gestalt

Francesca Deias: operatrice ayurveda, ostetrica

12/19 AGOSTO RITIRO ASHTANGA YOGA e pratiche di ascolto in NATURA

(Stile Yoga: Ashtanga e Yoga Biomechanics)

- ✓ Sessioni quotidiane Ashtanga Yoga: guidata/mysore, approfondimenti I° serie (Asana, vinyasa, pranayama, bandha)
- ✓ Riallineamento posturale, biomeccanica delle Asana, bilanciamento attivo/passivo risveglio muscolare.
- ✓ Introduzione al kalaripayattu millenaria arte marziale indiana
- ✓ Camminate in natura, meditazione attiva, pratiche di ascolto e percezione
- ✓ pause relax nella piscina panoramica

FACILITATORI:

Tommaso Valentini: insegnante ashtanga yoga e kalaripayattu

Santiago Baculima: insegnante Yoga Biomechanics, attore-danzatore

Luigi Mattiello: musicista-musicoterapeuta, counsellor Gestalt

Francesca Deias: operatrice ayurveda, ostetrica

DOVE: I seminari si svolgeranno al Podere Isabella, tipico casale toscano ristrutturato in bioedilizia secondo i principi Feng Shui; un'oasi di pace immersa nell'incantevole paesaggio della Val D'orcia. Piscina panoramica. (www.aurorafestival.it – www.podereisabella.it)

QUOTE SCONTATE PER ISCRIZIONI ENTRO IL 30 GIUGNO!!!



Contatti:

kesmaitalia@gmail.com 349/3236369 – 346/8682123

