



yoga



Un fine settimana di “ampio respiro”

29 Aprile/1 Maggio 2011

presso Dimora La Guardia Monastero Bormida(AT)

www.dimoralaguardia.it

- **Ritrovo iniziale**
alle ore 19 per la cena di venerdì sera 29 Aprile.
Ognuno si organizza per raggiungere il posto autonomamente (meglio se in gruppi). Sul sito ci sono le istruzioni per arrivare.
- **La cucina è vegetariana**
Siete pregati di segnalare in anticipo intolleranze o allergie.
- **Camere**
Non ci sono singole, fateci sapere con chi vi fa piacere condividerla.
- **Le pratiche sono adatte a tutti i livelli**
Portate tappetino, copertina e cuscino se li avete.
- **I posti sono limitati**
Dopo l'adesione via e-mail (info@soloyoga.eu) convalidare l'iscrizione con il pagamento della quota tramite bonifico bancario a SOLOYOGA ASDS (IBAN IT93H0306909560615299900977) entro l' 8.04.2011
- **Programma indicativo**
Sabato: pratica del risveglio - colazione
Lezione teorico-pratica: “Anatomia del respiro”
pranzo
Lezione pratica: “Adattare il respiro alla posizione”
cena
Domenica: pratica del risveglio - colazione
Lecture da Yoga Vasishta.
Lezione teorico-pratica: “Il respiro diventa meditazione”
pranzo
Lezione teorico-pratica: “Il respiro diventa suono”
Chiusura con eventuali domande.
Ci sarà tempo anche per passeggiate (il posto è bellissimo!), condivisioni... e qualche sorpresa. Vi aspettiamo!

