

SEMINARIO DI

YOGA IYENGAR® IN VAL DI LANZO



*Il seminario si svolgerà dal **20 al 27 Luglio 2013** presso Laboratorio Energia Mentale (LEM) nel piccolo villaggio alpino di Corgnolero vicino a Viù in Val di Lanzo (Torino). Paolo Rava e Laura Brembilla (insegnanti IYENGAR® Yoga certificati Intermediate Junior II e Junior I), condurranno i partecipanti nell'apprendimento e nella pratica yoga giornaliera e come opzione in escursioni sulle montagne circostanti, tra le più belle, isolate e selvagge delle Alpi.*

Il seminario intende dare un'esperienza dello yoga in combinazione con attività in contatto con la natura praticate in maniera non competitiva; durante le escursioni l'osservazione silenziosa della natura sarà in continuazione dell'ascolto di sé intrapreso durante la pratica yoga.

La sistemazione è in camere a più letti presso LEM.

Verranno tenute lezioni a due livelli, un livello principianti e un livello intermedi (pratica di sirsasana per almeno 5 minuti). Le lezioni per allievi principianti saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:30, pomeriggio ore 17:30-19:30; le lezioni per allievi intermedi saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:30, pomeriggio ore 17:30-20:00. La prima lezione sarà il 21 Luglio mattina, l'ultima il 27 Luglio mattina. Viù è raggiungibile facilmente in auto o treno e autobus da Torino; l'arrivo è previsto nella sera del 20 Luglio.

Il costo complessivo del seminario è di 450 Euro. Nel costo sono comprese tutte le lezioni di yoga, i pernottamenti, le prime colazioni, le cene e le escursioni facoltative. La cucina è integrata mediterranea antica e macrobiotica, con ingredienti naturali e biologici.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

cell 3386658053/3488995363

email: paolo.rava@alum.mit.edu, labbra_labre@yahoo.fr



Lo yoga, una disciplina antichissima nata in India, consiste in una serie di posizioni da praticarsi con il controllo di una costante consapevolezza della mente, favorendo il dissolversi di blocchi fisici, emozionali e mentali. B.K.S. Iyengar ha rinnovato ed interpretato lo yoga, sviluppando un metodo che dà particolare enfasi alla precisione nelle posizioni (asana) e nella respirazione (pranayama) e al loro effetto sul corpo e sulla mente. L'esecuzione delle asana comporta un continuo allineamento ed estensione della spina dorsale e di altre parti del corpo. Queste posizioni sono praticabili a diversi livelli da chiunque. Nella pratica delle posizioni si sviluppa la capacità di ottenere una condizione in cui la forza è unita alla calma e al rilassamento. Attivando ogni parte del corpo, la pratica yoga permette di raggiungere una sensazione di leggerezza, libertà e gioia profonda, migliora la salute e aumentando la consapevolezza permette di affrontare la vita quotidiana con più energia ed efficienza

utilizzato con permesso di BKS IYENGAR ©, Proprietario del Marchio di Fabbrica.