

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

nome e cognome

data di nascita

indirizzo

telefono

email

desidero partecipare al corso residenziale:

dal 5 al 11 agosto 2018

dal 12 al 18 agosto 2018

desidero alloggiare con

offro/cerco passaggio

data

firma

## ISCRIZIONI E COSTI

**Prima dell'iscrizione chiedere telefonicamente conferma della disponibilità dei posti al telefono 02 34 79 39**

Quota associativa Centro Yoga Bhadra	€ 35
Quota del corso	€ 280
Quota per l'ospitalità	€ 450

La quota comprende prima colazione, pasti e alloggio.  
Supplemento per camera singola o doppia € 100.  
Bambini dai 3 ai 5 anni costo 50% della quota.  
Bambini dai 6 ai 12 anni costo 70% della quota.

### Modalità di pagamento

Acconto pari alla quota associativa più quota del corso. Saldo in loco con assegno o contanti. Non è previsto il pagamento a mezzo bancomat o carta di credito. Per iscriversi è necessario inviare la scheda di iscrizione ed effettuare il pagamento tramite bonifico bancario presso Banca Popolare di Milano: IBAN IT76 W055 8401 6170 0000 0018 583

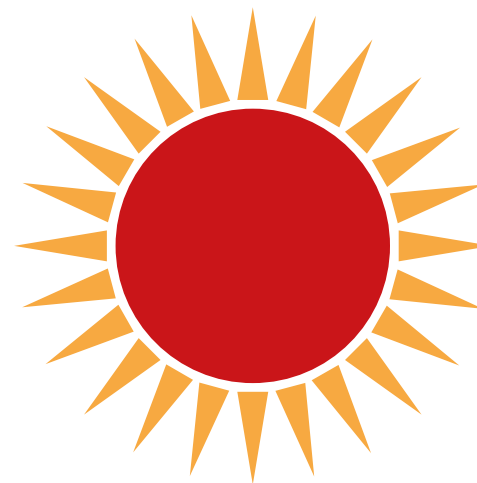
Scheda di iscrizione e ricevuta del bonifico potranno essere inviati tramite email [info@centroyoga.it](mailto:info@centroyoga.it) oppure per posta a:

**Centro Yoga Bhadra**  
**via Giordano Bruno, 11 - 20154 Milano**

Le iscrizioni telefoniche non confermate entro dieci giorni mediante l'invio dell'acconto verranno ritenute nulle. Penali in caso di rinuncia:

- Disdetta comunicata oltre un mese prima dell'inizio del corso: penale di € 35;
- Disdetta comunicata oltre quindici giorni prima dell'inizio del corso: penale di € 250;
- Per rinunce pervenute in un periodo inferiore ai quindici giorni antecedenti l'inizio del corso non è previsto alcun rimborso.

centro  
yoga  
bhadra



STAGE ESTIVI 2018  
MAGLIANO INTOSCANA  
5 - 11 AGOSTO 12 - 18 AGOSTO



## PROGRAMMA

Per i più mattinieri, esercizi per gli occhi di sunning e palming con la prima luce del sole. A seguire, per chi lo desidera, una colazione leggera.

Alle 7.00 meditazione e poi pratica dalle 7.30 alle 10.30. Alle 11.00 ricco brunch di Gianfranco. Si riprende alle 17.00, con mezz'ora di teoria dedicata all'approfondimento degli aspetti principali della disciplina, come la consapevolezza, il respiro, la postura, la verticalità, i fondamenti per un buon equilibrio corpo-mente-cuore. L'attenzione agli elementi - dal più pesante al più sottile - favorisce un'evoluzione data dalla pratica sulle principali nadi e chakra. Il risveglio di profondità latenti in noi influisce sulla giornata, ed è un'esperienza che riconcilia con il nostro sé e con gli altri. Yama e nyama, i cardini della vita yogica, ci rivelano il nostro significato più autentico e l'importanza della capacità di concentrazione, nell'espansione della coscienza e nell'abbandono.

La lezione prosegue con la pratica per poi concludersi verso le 20 con la meditazione. Dopodiché cena.

Nelle diverse serate sono inoltre previsti una conferenza sulla relazione tra l'alimentazione vegana e la pratica, e un film ispirante relativo allo yoga.

A metà della settimana verrà proposta una giornata dedicata al silenzio, un'opportunità per ascoltarsi e contemplare appieno la bellezza della natura.



## LA FATTORIA “LA CAPITANA”

Una splendida tenuta situata su una collina dell'entroterra maremmano, un luogo silenzioso dal quale si gode di un panorama suggestivo.

Immersa nella vegetazione, circondata da un secolare oliveto e da ampie valli e dolci colline che evocano atmosfere di pace e serenità, *La Capitana* dispone di stanze grandi, di sale per la pratica e per la lettura, di una piscina affacciata sul mare. I 400 ettari di terra circostante consentono piacevoli passeggiate a piedi.

A soli 30 minuti di macchina ci sono il parco dell'Uccellina, il promontorio dell'Argentario, il golfo di Talamone e l'isola del Giglio.



## L'INSEGNANTE

Maria Beatrice Calcagno pratica yoga dal 1984, e da allora - per passione e desiderio di conoscenza - ha continuato a frequentare diverse scuole. Nel 1989 si è diplomata all'Istituto Yoga di Carlo Patrian, nel 1995 alla scuola Yoga Ratna, nel 2000 alla S.F.I.D.Y., Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga, e nel 2010 alla scuola Centered Yoga di Dona Holleman. Insegna al Centro Yoga Bhadra di Milano, che ha fondato nel 1994, e conduce stage residenziali in varie località italiane; dal 2013 ha costituito la sua scuola di formazione quadriennale Vistara nella sede di Milano.



## LA CUCINA

Curata dallo chef Gianfranco Berton che da venticinque anni, mosso da una grande passione per l'alimentazione naturale, ha messo a punto uno stile di cucina vegana molto varia e ricca di colori. È una cucina che prevede l'utilizzo di prodotti integrali biologici, arricchita da proteine di origine vegetale. Tutti i dessert sono dolcificati naturalmente con succhi di frutta concentrati o malto di cereali. Un'alimentazione perfetta per la pratica. Da subito si potranno avvertire benefici anche in termini di carica vitale e lucidità mentale.

## ASSOCIAZIONE CENTRO YOGA BHADRA

Via Giordano Bruno, 11 - 20154 Milano  
tel. 02 34 79 39 - [info@centroyoga.it](mailto:info@centroyoga.it)  
[www.centroyoga.it](http://www.centroyoga.it)

