

Stage di Yoga 27 aprile 1° maggio in Val Formazza



Un approfondimento sulle sequenze: preparazione, molteplici varianti del saluto al sole per far affiorare il ritmo giusto di ognuno. Movimenti che consentono di raggiungere una instancabile verticalità, in piedi, in torsione, a testa in giù, e seduti nella meditazione, all'inizio e alla fine della pratica.

ORARIO DELLA PRATICA

Venerdì 27: h 18-19.30

Gli altri giorni: h 7.00-10.30 h 16.30-19.30

Martedì 1° maggio: h 7.00 -10.30

L'INSEGNANTE

Maria Beatrice Calcagno pratica yoga dal 1984 e da allora - per passione e dedizione alla conoscenza - ha continuato a frequentare scuole diverse. 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 aperto nel 1994, e conduce stage residenziali in varie località italiane.

Nel 2013 ha inaugurato la Scuola di Formazione insegnanti Yoga Vistara, sempre nel Centro Yoga Bhadra.

IL LUOGO

Il villaggio di Riale, in alta Val Formazza, è immerso in una tranquilla atmosfera di pace, e offre un'esperienza dal sapore antico con le sue tipiche case walser costruite in legno e pietra, donando un senso di comunione con la natura circostante, grazie al rispetto e alla devozione degli abitanti per la montagna e le sue valli.



I Walser

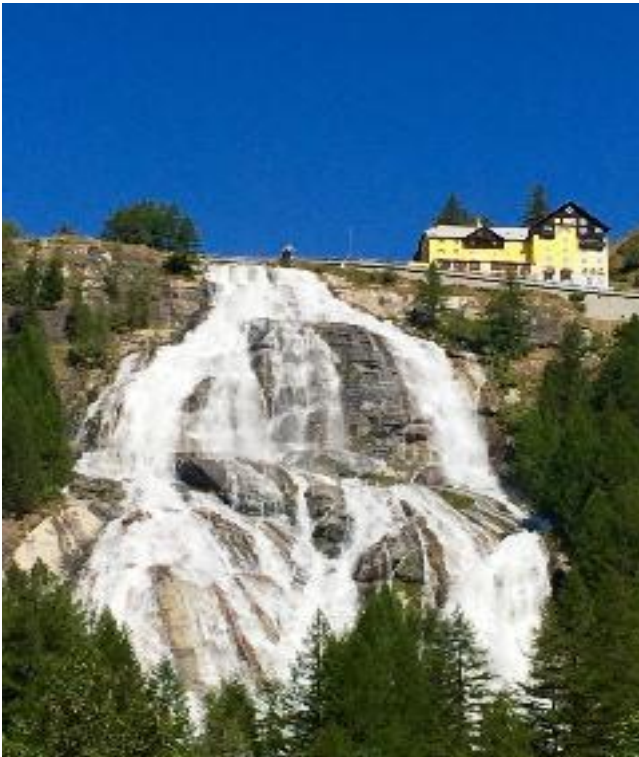
Di origine germanica, appartenenti al ceppo degli Alemanni che si stanziarono in origine intorno alla parte superiore del fiume Meno, i Walser sono una popolazione che vive nelle regioni alpine attorno al Monte Rosa sin dall'VIII secolo, quando giunsero nell'odierno Canton Vallese in Svizzera e si distribuirono successivamente in diverse località: Austria, Liechtenstein, Svizzera, Francia e Italia. In Italia oggi si trovano in Piemonte, Valsesia e Ossola, e nel valdostano, nella Valle di Lys.

Marchi di fabbrica rappresentativi della cultura walser sono la lingua, una variante del tedesco meridionale simile al dialetto svizzero arcaico, e il formaggio Bettelmatt, prodotto esclusivamente nella zona di Riale, e così chiamato per un'alpe situata nei pressi.



Escursioni

A circa 20 minuti a piedi da Riale si trova il Lago di Morasco, con la sua particolare diga, da dove partono vari sentieri, tra cui quello che conduce all'alpe Bettelmatt in una quarantina di minuti e al Lago Kastel. Direttamente da Riale invece inizia la passeggiata che in un'ora e mezza porta allo splendido Lago del Toggia. Tornando verso fondovalle ci si imbatte nella bellissima Cascata del Toce, una delle maggiori bellezze naturali del paese. In macchina, invece, a circa 20 minuti, ci sono le Terme di Premia, piscine coperte e scoperte di acqua termale a 40°.



LA CUCINA

La cucina del rifugio prevede l'utilizzo di prodotti tipici della zona, ed è vegetariana..
Un'alimentazione pensata per una buona pratica.

ISCRIZIONI E COSTI

Prima dell'iscrizione verificare la disponibilità dei posti (max 22 posti).

Quota associativa Centro Yoga Bhadra € 35

Quota del corso € 220

Vitto e alloggio al rifugio Aalts Dorf € 280

La quota comprende pasti e alloggio in camere a tre letti con bagno

Supplemento camera doppia o camera singola € 80

bambini 30% di sconto (disponibile Elba, la "tata" che da dieci anni si prende cura dei bambini agli stage di yoga)

Arrivo: pomeriggio del 27 aprile

Partenza: martedì 1° maggio dopo la lezione e il brunch.

Modalità di pagamento: bonifico bancario presso Banca Popolare di Milano:

IBAN IT76 W055 8401 6170 0000 0018 583

c/c intestato a Centro Yoga Bhadra asd