



centro yoga bhadra

Scheda di iscrizione

nome

cognome

data di nascita

indirizzo

telefono

email

acconto euro

desidero alloggiare con

eventuali comunicazioni

offro/cerco passaggio

data

firma

Si informa ai sensi della legge 196/03 che i dati raccolti saranno trattati, in via del tutto riservata, con le modalità previste dalle leggi e dai regolamenti vigenti. Ogni interessato ha diritto di chiedere la modifica dei dati che lo riguardano scrivendo a Centro Yoga Bhadra - via G. Bruno, 11 - 20154 Milano

Iscrizioni e costi

Prima dell'iscrizione verificare la disponibilità dei posti.

Quota associativa Centro Yoga Bhadra _____ € 35.00

Quota del corso _____ € 270.00

Quota per l'ospitalità _____ € 360.00

La quota comprende pasti e alloggio in camere con bagno a 3 letti.

Supplemento per camera singola o doppia € 80.00.

Il ricevimento dei partecipanti è previsto **giovedì 27 dicembre prima della lezione delle 17.30.**

Il corso termina **martedì 1° gennaio 2019** dopo la pratica e il brunch.

Modalità di pagamento

Effettuare un bonifico bancario presso Banca Popolare di Milano: IBAN **IT76 W055 8401 6170 0000 0018 583**
c/c intestato a Centro Yoga Bhadra asd.

Le iscrizioni telefoniche non confermate entro **dieci giorni** dall'iscrizione mediante l'invio dell'acconto saranno annullate.

Penali in caso di rinuncia:

- disdetta comunicata **oltre dieci giorni** prima dell'inizio del corso: penale di € 250.

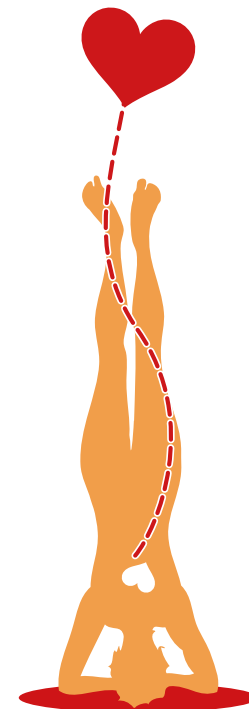
- per rinunce pervenute in un periodo **inferiore ai dieci giorni** antecedenti l'inizio del corso non è previsto alcun rimborso.

Informazioni

ASSOCIAZIONE CENTRO YOGA BHADRA

via G. Bruno, 11 - 20154 Milano - tel. 02 34 79 39

www.centroyoga.it - info@centroyoga.it



A testa in giù

**STAGE DI
CAPODANNO**

27 12 2018/01 01 2019

Olda - Val Taleggio (BG)

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 Centred Yoga di Dona Holleman.

Insegna al Centro Yoga Bhadra, che ha fondato nel 1994, e conduce stage residenziali in varie località italiane.

Nel 2013 dà vita alla scuola di formazione insegnanti quadriennale Vistara nel Centro Yoga Bhadra, nella quale ha il piacere di condurre le lezioni.

Programma

La pratica inizia **giovedì 27 dicembre** con la lezione **17.30/19.30**. Dopo cena presentazione del corso. La mattina, dopo una tisana, alle **7.00**, meditazione e a seguire asana fino alle **10.30**. Ricco brunch alle **11.00**, e dopo il brunch c'è tempo per passeggiate ed escursioni organizzate da una guida locale. La pratica riprende alle **16.30** e si conclude con la meditazione alle **19.30**.



Nel pomeriggio approfondiremo le posizioni capovolte che, fra le altre cose, possiedono la virtù di invertire l'identificazione con abitudini mentali e convinzioni limitanti, attivando l'espansione della coscienza, ispirata a una profonda stabilità.

Ed è bello cambiare prospettiva alla fine dell'anno, liberarsi da paure e condizionamenti e far emergere nuovi scenari illuminanti per il futuro.

Uno dei tanti benefici del mantenere le posizioni a testa in giù è quello di bruciare le tossine che circolano nella zona dell'addome - tutto ciò che non è stato ben digerito, trasformato ed eliminato - passando così dalla reazione all'azione e in seguito vivere un sentimento di pace e unione con se stessi e il Cosmo. L'agitazione, il caos e gli squilibri emotivi disperdono vitalità. In tutte le posizioni in cui il cuore è sopra la testa, il mentale cede spazio all'esperienza del sentimento, che così si allarga dentro e fuori di noi.

In genere, le posizioni capovolte sono poco indicate per chi ha problemi di occhi e collo, ma nel caso verranno suggerite le varianti adatte.

Il corso è aperto a tutti, principianti, praticanti esperti e insegnanti.



Il luogo

Il **Borgo zen** è immerso nella natura selvaggia, fatta di boschi fatati, suggestivi corsi d'acqua e vette incantevoli. Una vera e propria oasi verde dove si può trovare ogni varietà di alberi e fiori: tigli, olmi, frassini, ciliegi, roveri, aceri, castagni, betulle, faggi ma anche primule, narcisi, ciclamini, gigli, rododendri, genziane, rose di Natale...

E se tutto questo non bastasse... sei pronto a entrare nell'habitat naturale di camosci, caprioli, volpi, marmotte, ghiari e scoiattoli?

Per conoscere altre curiosità del luogo si può visitare il sito dell'Ecomuseo Val Taleggio!

A soli 20 minuti c'è la possibilità di arrivare a 1400 metri, da cui partono sentieri che arrivano a 2000 metri. A 40 minuti le località sciistiche Foppolo e San Simone.

Per i dettagli sul posto: www.ilborgozen.it.



La cucina

È una cucina che prevede l'utilizzo di prodotti biologici, cereali e verdure, arricchita da proteine di origine vegetale. Tutti i dessert sono dolcificati naturalmente con succhi di frutta concentrati o malto di cereali. Questa alimentazione è indicata per una buona pratica. Da subito e nei giorni a seguire se ne potranno avvertire i benefici.