



*L'ARTE DEL
PRENDERSI CURA*

Yoga e rituali

Ayurveda

Condivisione

Natural food

Love

17-22 LUGLIO

COSA FAREMO

- ringrazieremo gli Elementi e quest' Esistenza per sostenerci in ogni nostro passo attraverso rituali
- lasceremo andare le tensioni, i traumi che accumula il corpo attraverso lo Yoga, le meditazioni dinamiche e assenderemo il flusso dell' energia che scorre dentro di noi attraverso il movimento somatico per ritrovare il piacere di stare nel corpo
- impareremo a prenderci cura e a conoscere il nostro corpo secondo il punto di vista dell' ayurveda
- ci daremo la possibilità di rallentare , fare spazio per ascoltare quello che la nostra anima vuole sussurrarci
- condivideremo la gioia del cibo seduti intorno alla stessa tavola, la gioia dello stare insieme
- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte, in ogni nostra espressione



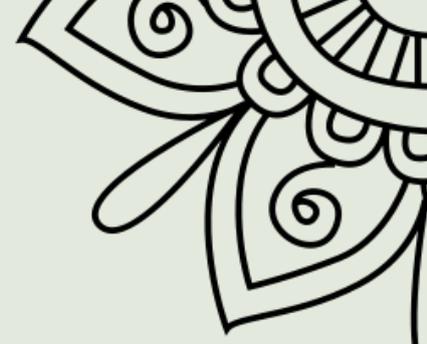
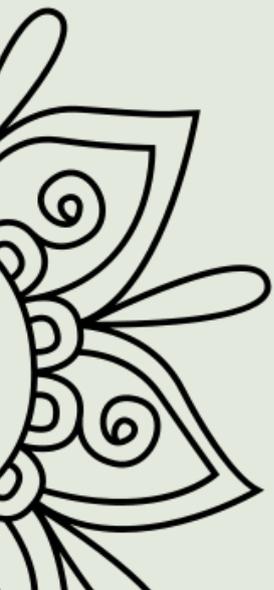
L'AYURVEDA

Ayurveda è un termine sanscrito che letteralmente vuol dire la “scienza della conoscenza della vita” quindi non è solo una semplice disciplina medica olistica, ma anche una filosofia e uno stile di vita che come scopo ha il benessere psichico, fisico e spirituale dell’uomo.

Secondo uno dei principi fondamentali della disciplina Ayurvedica “ogni persona, alla nascita, eredita una propria costituzione unica ed irripetibile.” A seconda di questa costituzione, essa rientra in uno dei tre tipi di dosha. I tre dosha Vata, Pitta e Kapha sostengono il corpo quando sono in equilibrio, ma lo distruggono quando vanno in squilibrio.

Più i nostri dosha sono in equilibrio, più siamo vicini alla nostra costituzione che è la condizione ideale per garantire la nostra salute.

Torniamo a conoscere come siamo fatti per tornare a stare meglio, ad accettarci in tutta la nostra ciclicità.



PROGRAMMA

17 luglio

17.00 cerchio di apertura

20.00 cena

Rituale di luna nuova

18 luglio

9.00 pratica yoga

Brunch

Free time

18.00 coscienza corporale

20.00 cena

Gioco e condivisioni

19 luglio

8.30 Pranayama

Gita in barca

18.00 yoga nidra

20.00 cena

20 luglio

9.00 pratica yoga

brunch

Workshop di ayurveda

Free time

20.00 cena

Kirtan

21 luglio

9.00 pratica yoga

brunch

workshop di ayurveda

aperitivo/cena fuori

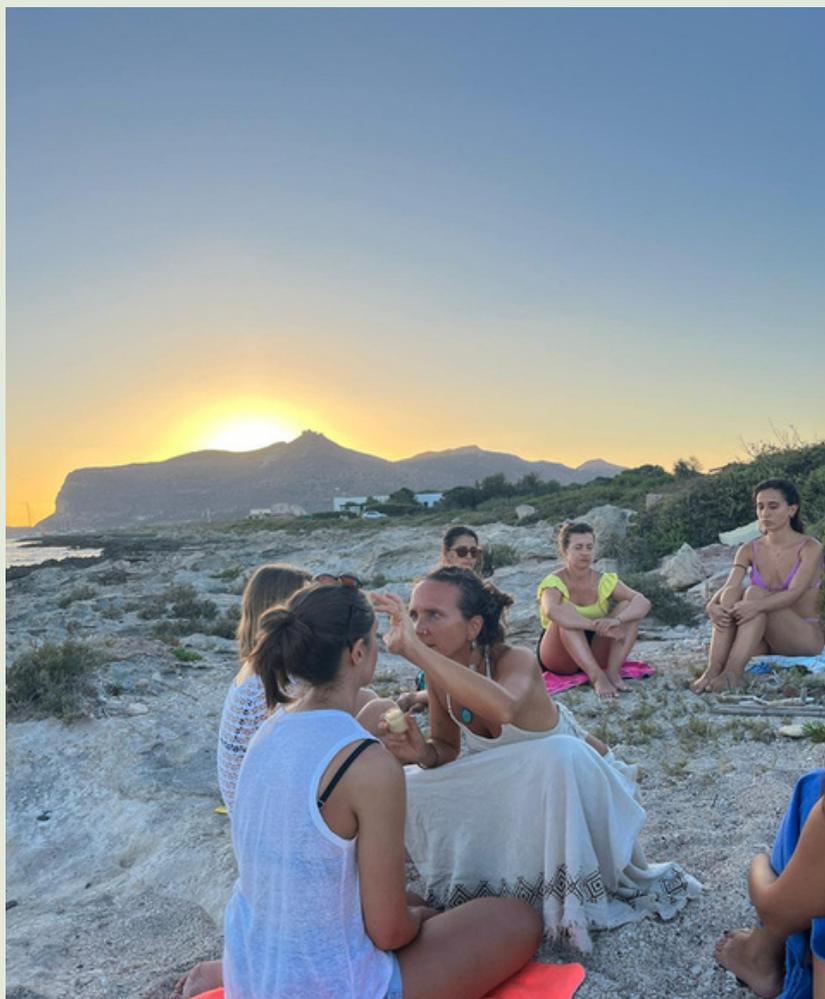
22 luglio

9.30 pratica 7 chakra dance e rituale di chiusura con intenzione da portarsi a casa

12.00 brunch/pranzo

saluti e partenze

il programma proposto è indicativo, staremo nel flow degli eventi e accoglieremo i bisogni di tutti i partecipanti



CHI SIAMO



SARA_SHAKTI

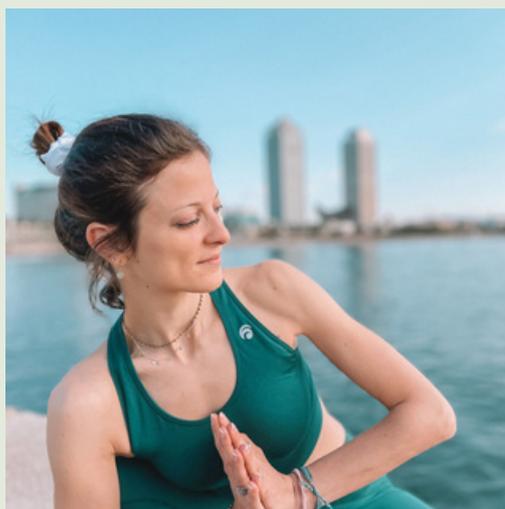
Solare, gioiosa, fiduciosa nell' universo e nelle relazioni umane, viaggiatrice, in cammino alla ricerca di tutte le infinite forme che vogliamo permetterci di essere in questa vita e con questo corpo, attraverso discipline orientali e occidentali.

Studia yoga da 8 anni ed è appassionata di cucina vegetariana, nel corso della sua esperienza, ha gestito un bistrò biologico a Firenze.

Crede fortemente nella nostra natura ciclica, e solo un ritorno alla Natura ci porterà verso la strada del benessere
"Noi siamo Natura"

STEFANIA

Terapista āyurveda e insegnante di yoga
Guida viaggi di trasformazione in cui corpo e mente si riconnettono alla natura, attraverso le antiche conoscenze dell'āyurveda e dello yoga.



CHIARA

Operatrice Ayurvedica, creativa e socievole, amo scoprire mondi nuovi dentro e fuori di me. Appassionata di cucina naturale e cucina per la salute.

La vita per me è una grande opera d'arte, ogni giorno mi impegno per vivere eticamente e in armonia con tutto ciò che mi circonda