

I Ritiri e Vacanze Yoga sono una pausa di benessere e relax per approfondire le pratiche yoga, meditazione, spiritualità; momenti da offrire anche ai vostri familiari che potranno accompagnarvi senza praticare ma solo per respirare lo spirito di Pace dello Yoga.

Francesca Marchi Scuola di Yoga e' lieta di invitarvi a

VACANZE YOGA & NATURA Estate 2020

a Les Neiges d'Antan BreuilCervinia

Dal 24 luglio al 9 agosto Weekend/settimane/Vacanze lunghe

Prenotazioni max entro 15 giugno 2020

Una Vacanza speciale:

Yoga, la Montagna, la Natura, il Grande Dojo

e Yoga detox -Shatkarmas" Purificazione corpo-mente-anima

Da alcuni anni vengo in questo Hotel Chalet ai piedi del Cervino a svolgere Ritiri e Vacanze Yoga in estate e inverno e..in qualunque momento si arriva..impossibile non innamorarsi di tutto!

Qui ho deciso di organizzare le mie Vacanze Yoga & Natura estate 2020 per vivere la magia della Natura di questa valle ai piedi di una delle montagne più belle del mondo il Cervino tra il Monte Rosa e il Monte Bianco.

Un percorso ricco e profondo "Yoga e Meditazioni" all' alba e tramonto , dalla tradizione classica satyanandayoga e "Yoga Detox" un programma facoltativo e su richiesta

Sentieri e tracking di ogni livello, da soli o accompagnati da guide alpine naturalistiche fantastiche, fiumi ,laghi e boschi , alla ricerca dei camosci e delle stelle alpine e..Les Neiges d' Antan: una location così affascinante a cui nessuno può resistere...e il tocco finale della stupenda Spa immersa nella Natura

E chi vorrà potrà arricchire la Vacanza Yoga & Natura con il programma

"Yoga detox: Shatkarmas" 1 giornata speciale dedicata a questo tema

Lo Yoga e la montagna

lo insegno Yoga da tantissimi anni (inizio ad insegnare nel '93) e ho fatto tanti viaggi nelle regioni di montagna himalayane in India e Nepal, incontrando e praticando con monaci e sadhus (asceti) di quelle zone dove affondano le radici antichissime delle origini dello Yoga.

Penso che le montagne siano in assoluto i luoghi migliori per praticare Yoga e Meditazione, sia dal punto di vista fisico e energetico ma anche dal punto di vista spirituale.

ho ritrovato il fascino dell' Himalaya e come ho letto da qualche parte tutte le montagne del mondo sono unite anche geologicamente...

Questa sensazione di sente e si respira profondamente...avvolgendoci in quell' atmosfera di fiabe e leggende che ci coinvolgono e ci fanno perdere il confine tra reale e irreale...

Questa meravigliosa esperienza è conosciuta anche come "Meditazione".

Il Prana (l' energia vitale) contenuta nell' aria a queste altitudini, donata a noi dalle foreste di conifere e dei loro profumi balsamici è una dose di vitalità e benessere altissima.

Quando pratichiamo qualunque esercizio yoga, Asanas (posizioni), le condizioni fisiologiche del nostro organismo sono predisposte maggiormente all' assorbimento del prana che ci circonda.

In assoluto tutte le tecniche di Pranayama, una delle parti dello Yoga più importanti, (tecniche di respirazione rivolte all' espansione, conservazione e distribuzione del prana dentro e fuori di noi), diventano eccellenti e danno risultati elevatissimi se praticati in queste condizioni naturali.

Per concludere l' altitudine e il contatto così forte con la Natura delle montagne rende spontanea l' esperienza di Meditazione avvicinandoci sempre più alla nostra identità (di respirazione energetiche e equilibranti)

PROGRAMMA di 1 giornata(di massima)

.Ore (06)07-09 Yoga e Pranayama del mattino: Meditazione del mattino, esercizi preparatori, Surya Namaskara (Saluto al Sole), Asanas (posizioni) e Pranayama (tecniche di respirazione) energizzanti.

Ore 09-10 Colazione/brunch.

Ore 10.30 Partenza per escursioni/trekking programmati la sera prima o libere.

Pranzo al sacco o in rifugi tipici.

Rientro previsto per le 16 circa.

Relax, Spa Ore 18.00-20 Lezione Yoga e Meditazione della sera: esercizi preparatori, Asanas (posizioni dinamiche e statiche) pranayama (tecniche di respirazione energetiche e equilibranti) Meditazioni della sera / Yoga Nidra (Il Beato Rilassamento)

Ore 20.30 Cena

Ore 22-23 dopocena Ritrovo al Lounge Bar: tisane e erbe, camino, charlas, musica e atmosfera, programmazione del giorno dopo.

"Yoga detox: Shatkarmas"

Le antiche pratiche di purificazione dell' Hata Yoga

1 giornata dedicata a questo tema(facoltativa e su richiesta)

Le 6 antiche pratiche di purificazione tramandate dal sistema dell' Hata Yoga Gli Shatkarmas dovrebbero essere praticati all' inizio del Percorso Yoga prima di qualsiasi altra pratica Vengono utilizzati moltissimo nello Yoga e Ayurveda come pratica depurativa,durante i cambi di stagione e in tutti i programmi specifici di yogaterapia

Le Pratiche

Le 6 pratiche tradizionali sono

Shankprakshalana (lavaggio del colon)

Kunjal (lavaggio dello stomaco)

Jala neti(lavaggio delle fosse nasali)

Ajnisar kryia(attivazione del fuoco gastrico)

Kapalbhati (purificazione della parte frontale del cervello)

Trataka(concentrazione sulla fiamma)

Le pratiche saranno insegnate nella tradizione satyanandayoga che le ha rese particolarmente facili e accessibili a tutti proposte in un clima di leggerezza e serenità Principalmente si basano su posizioni yoga ,tecniche di respirazione e acqua calda leggermente salata da bere in alcune pratiche Non ci sono particolari senza particolari controindicazioni

Le persone interessate potranno chiedere maggiori informazioni comunicando con Francesca e decidere se confermare la giornata detox

Maggiori informazioni su date, costi programma completo e tutti i dettagli possono essere consultate sulla pagina del sito

<http://www.scuolayogashivapuri.it/429158416>

Tel +393480806129 o scrivere a francescamarchiyoga@gmail.com