

12, 13, 14 e 15 LUGLIO 2018

seminario pratico e teorico di
HIMALAYAN YOGA

DAGLI INSEGNAMENTI TRADIZIONALI
DI MAESTRI E GURU HIMALAYANI
con Yogi Ram Ji



LA TRASFORMAZIONE DEL SE'

"L'arte di vivere che lentamente apparirà nella coscienza, si rifletterà nella vita quotidiana integralmente, in ogni istante: parlando, camminando, lavorando, cucinando, amando... Allora lo yoga, o unità, apparirà in ogni momento della vita." - Yogi Ram -

L'HIMALAYAN YOGA E' UNA FORMA ANTICA E TRADIZIONALE DI HATHA YOGA CHE PROPONE UN APPROCCIO MOLTO MEDITATIVO E CONCENTRATO SULL'ARTE DEL RESPIRO.

NELLE FRESCHE COLLINE BIELLESI (800 m di altezza) UN RITIRO CON IL MAESTRO INDIANO YOGI RAM JI (e la traduzione\mediazione di Stefania Kudrat Floreani) PER APPROFONDIRE LA CONOSCENZA E IL SIGNIFICATO DELLA PRATICA DELLO YOGA E DELLA MEDITAZIONE FACENDONE DIRETTA ESPERIENZA AL FINE DI INTEGRARLE SEMPRE DI PIU' NELLA VITA QUOTIDIANA.

UN MOMENTO IMPORTANTE DA RISERVARE ALLA PROPRIA CRESCITA PERSONALE, LONTANO DAI LUOGHI COMUNI E DALLE DISTRAZIONI, IN COMPAGNIA DI PERSONE CHE CONDIVIDONO LO STESSO AFFLATO NEL RAGGIUNGIMENTO DELLA QUIETE INTERIORE.

PROGRAMMA:

Giovedì 12 luglio

17.30 arrivo in Hotel e sistemazione nelle camere

19.00 Cena

20.30 Introduzione al workshop

Venerdì 13 luglio

6.30-9.00 Pranayama e Yoga

9.30 Colazione

11.00-13.00 Satsang - Insegnamenti

13.00 Pranzo

16.00-16.45 Satsang - Insegnamenti

16.45-18.15 Pranayama e Meditazione

18.45 Cena

Sabato 14 luglio

6.30-9.00 Pranayama e Yoga

9.30 Colazione

11.00-13.00 Satsang - Insegnamenti

13.00 Pranzo

16.00-16.45 Satsang - Insegnamenti

16.45-18.15 Pranayama e Meditazione

18.45 Cena

Domenica 15 luglio

6.30-9.00 Pranayama e Yoga

9.30 Colazione

11.00-13.00 Satsang - Insegnamenti

13.00 Pranzo

15.00-15.45 Satsang - Insegnamenti

15.45-17.15 Pranayama e Meditazione

Conclusione

Tutto il programma e' tradotto in italiano da Stefania Kudrat Floreani.

E' necessario portare il proprio tappetino e la propria copertina o asciugamano per la pratica, abbigliamento preferibilmente bianco.

Il ritiro e' aperto a tutti, praticanti o neofiti.

I posti sono limitati: 6 monolocali con 3 posti letto ciascuno (tutti dotati di cucina).

Contributo per gli insegnamenti: € 245 entro il 15 maggio, dopo € 280.

Costo per vitto e alloggio in Residence: € 150.

Per prenotarsi è richiesta una caparra di 50 euro da accreditare sul CCB di UBI BANCA S.p.A. Filiale di Cossato (BI) intestato a BERETTA RITA -

IBAN : IT71B0311144430000000001180

con intestazione: Residenziale Yoga a luglio (specificando in quale data)



COME RAGGIUNGERCI

per il benessere olistico

casabrin

Potete raggiungerci:

- In auto: autostrada A4 - uscita CARBO, seguita le indicazioni per Casale, Ciconomaso, Sesto, Sarnano della Brughera, Autogrill CO - Uscita ROMAGNANO SEGA, seguita le indicazioni per Roggiana Rivero, Sarnano della Brughera.
- In treno: stazioni di Biella o Borgosesia.
- In aereo: aeroporti Milano Malpensa o Torino Casale.

casabrin
di Casabrin srl - in borgata Ghibaudi 1 - Mosso (nei pressi del Sottolungo di Sesto, Brughera)
Tel. +39 015 8853330 - Cell. +39 329 1107232
E-mail: info@casabrin.it - www.casabrin.it

RESIDENCE casabrin

In un'area di naturale bellezza nel comune di Mosso (BG), nei pressi del famoso Monastero della Brughera, ho messo radici un progetto di cui finalità è prestare cure alle persone infortunate dall'accoglienza e condizionando attività volte ad infirmarsi, formarsi, mantenere in forma col tempo e dar loro forte esperienza su come prendersi cura di sé.

Per realizzare queste premesse Casabrin mette a disposizione una sala polivalente idonea per accogliere una trentina di persone, sia per incanto o a lungo termine per attività di durata variabile (terapia, ciclofaro e altro). La stessa struttura è idonea per ospitare diverse organizzazioni sia dai collaboratori di Casabrin sia da enti, società, aziende e associazioni per le quali, alla locazione temporanea dello sito, si aggiunge il servizio di ristorazione con pasti e spuntini preparati secondo lo stile di Casabrin: genuino e sostanzioso.

Il centro polifunzionale **RESIDENCE CASABRIN**, una struttura fortificata ad uso turistico in senso lato, è adatta ad attività di durata variabile, in modo da poter ospitare un numero di persone da 10 a 30 persone ciascuna.

La possibilità di autonomia di gestione favorisce una gestione personalizzata dei pasti in modo da soddisfare specifiche esigenze nutrizionali e organizzative.

Lo spazio notte è dotato di due letti singoli uniti che ad un letto e comodo divano letto, in tal modo possono permettere agevolmente ospitare famiglie, amici, conoscenti.

Comoda accessibilità per disabili motorii.

La disponibilità di una cucina professionale consente anche l'organizzazione di incontri esperienziali su tema dell'alimentazione. Tra i laboratori di Casabrin, l'omonimo corso proposto di convivialità e divertimento.

La presenza di due alette attrezzate come studi, meeting favorisce l'incontro a livello individuale, con l'ausilio degli strumenti disponibili a questo nei consulenti in business, le persone interessate a migliorare il proprio livello di salute possono trovare risposte alle personali necessità.

Per ulteriori informazioni:
Stefania Kudrat Floreani, 335 6678 669, kudrat.kundalini@gmail.com
www.stefaniafloreani.com

Per informazioni sul Maestro Yogi Ram Ji e l'Himalayan Yoga:
www.himalayanyogashram.com



Stefania Kudrat Floreani incontra Yogi Ram Ji a Rishikesh nel 2006 e da quel momento ne segue costantemente gli insegnamenti. Dal 2010 organizzano insieme seminari e ritiri, in India e in Europa, con l'intenzione di condividere il loro profondo interesse verso lo yoga e la meditazione con quelle stesse persone che si orientano verso un' autentica ed onesta coltivazione del Sé.