

# STAGE YOGA

EEE



29 maggio

2 giugno

VAL FORMAZZA

**TEMA:** L'importanza delle posizioni capovolte nella disciplina yoga, insolite rispetto all'abituale postura eretta. È sperimentando asana in cui la testa è sotto al cuore che la teoria prende corpo, dando l'avvio alla trasformazione, a stati più sottili di coscienza, ad attitudini profonde, e all'intuizione.

# OBIETTIVO

-Ricordare la precisione dei gesti a partire dalle posizioni più semplici fino ad arrivare al mantenimento più a lungo, nella stabilità e piacevolezza delle pratiche più complesse.

-Rispettare le condizioni individuali dei partecipanti in modo da poter vivere scenari nuovi legati a “un mondo a testa in giù”, invertendo la tendenza a identificarsi con abitudini e convinzioni limitanti.

-Includere progressivamente nella propria pratica personale e nelle lezioni le posizioni capovolte con l'attenzione alle diverse problematiche e sperimentando le varianti semplificate.

-Riflettere su sequenze e posizioni preparatorie per sviluppare scioltezza, equilibrio, forza e concentrazione, insieme alle varie compensazioni e a tutte le soluzioni per favorire la capacità di stare.

-Praticare **sarvangasana, halasana, shirshasana, kapalasana, pincha mayurasana, hastasana, viparita...e anche uttanasana, prasarita-pada-uttanasana, adhomukhasana** esplorando le loro varianti classiche e consuete.

-Sbloccare il diaframma per favorire una maggior ampiezza respiratoria e il pranayama.

- “Buttare il cuore oltre l'ostacolo” osare, cioè aprirsi alle paure che tali posizioni suscitano, per cambiare prospettiva, bruciare tossine, passando così dalla reazione all'azione e in seguito vivere un sentimento di pace e unione con se stessi e gli altri.

## ORARIO DELLA PRATICA

Venerdì 17.30/19.30

GLI ALTRI GIORNI : 7.00/10.30  
16.30/19.30

Martedì 2 giugno 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 - ESCURSIONI



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.

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 - ISCRIZIONI E COSTI



## LA CUCINA

La cucina del rifugio prevede l'utilizzo di prodotti tipici della zona, ed è vegana...

Un'alimentazione pensata per una buona pratica.

## ISCRIZIONI E COSTI

Prima dell'iscrizione verificare la disponibilità dei posti

Quota associativa Centro Yoga Bhadra € 35

Quota del corso € 240

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

Arrivo venerdì pomeriggio 29 maggio

Partenza: martedì 2 giugno dopo la lezione e il brunch.

Modalità di pagamento: bonifico bancario presso Banco BPM

**IT05M0503401728000000018583** c/c intestato a Centro Yoga Bhadra asd