

SCHEDA DI ISCRIZIONE



nome e cognome

luogo e data di nascita

indirizzo

città

telefono

email

intolleranze alimentari - allergie

desidero alloggiare con

codice fiscale - per chi desidera la fattura elettronica -

offro un passaggio da...

cerco un passaggio da...

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

COSTI



Quota associativa Centro Yoga Bhadra	35 €
Quota corso yoga	350 €
Soggiorno in camera quadrupla con bagno	475 €
Soggiorno in camera tripla con bagno	525 €
Soggiorno in camera doppia con bagno	600 €
Soggiorno in camera singola con bagno	800 €

I costi sono comprensivi dell'alloggio e dei pasti.
Il costo del pernottamento verrà saldato in loco all'arrivo direttamente all'Hotel Cepina di Bormio.

PER ISCRIVERSI

Si prega di verificare la disponibilità dei posti per telefono e di inviare successivamente a **info@centroyoga.it**:

1. la scheda di iscrizione compilata;
2. la ricevuta della quota del corso yoga di € 350 da versare sul conto intestato a Maria Beatrice Calcagno (Banco BPM)
IT98O0503401728000000019187
e i dati per la fattura elettronica che verrà inviata a pagamento ricevuto;
3. la ricevuta della quota associativa di € 35, nel caso non si fosse ancora soci del Centro Yoga Bhadra, da versare sul conto intestato a Centro Yoga Bhadra (Banco BPM).
IT05M0503401728000000018583



INFORMAZIONI

ASSOCIAZIONE CENTRO YOGA BHADRA
Via Giordano Bruno, 11
20154 Milano
tel. 02 34 79 39 | info@centroyoga.it

www.centroyoga.it

centro
yoga
bhadra



ESTENSIONE ed ESPANSIONE

Stage Yoga
dall'1 al 6 gennaio 2026
Bormio - Sondrio

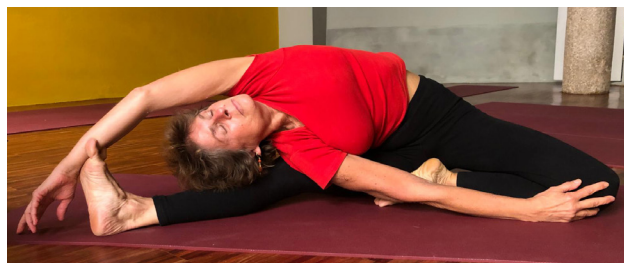


LA PRATICA

Praticheremo molte tecniche utili all'espansione della coscienza, del corpo e della mente, come ad esempio il rilassamento guidato, le asana, il pranayama, la concentrazione; quando queste vengono praticate regolarmente con l'intenzione e la consapevolezza del bene, corpo fisico e corpo mentale diventano tutt'uno.

Durante la pratica la mente si concentra e si focalizza permettendoci di raggiungere uno stato di attenzione permanente che fa riconoscere e segnala le distrazioni, così come le banalità, le piccole cose, le frequenze basse. Un'attitudine che riporta all'ampiezza del respiro consapevole, dove il corpo si allunga e la mente si espande verso la vastità e verso nuovi orizzonti.

Questo stato di coscienza è illuminante, allarga il sentire, produce ottimismo e una preziosa spensieratezza che tutti noi viviamo praticando; il nostro sé brilla e consciamente o inconsciamente contagia anche gli altri. Le posizioni di allungamento decontraggono, sono liberatorie e risvegliano spazi interiori che si connettono tra loro, consentendo l'emergere della pace profonda che abita dentro ognuno di noi.



Lo stage è aperto a tutti: a chi pratica, a insegnanti e anche a chi non ha mai praticato nella vita. Nello yoga i "livelli" sono indefinibili, tentiamo di abbandonare la mentalità della performance, enfatizzando l'importanza del gruppo che sostiene, collega e unisce.



LA LOCALITÀ

Nel cuore delle Alpi Retiche e Orobiche della splendida Valdisotto, a tre chilometri dal centro di Bormio, sorge l'Hotel Cepina Albergo Incantato, a conduzione familiare, avvolto dal suggestivo scenario montano dell'Alta Valtellina.

Dall'Hotel Cepina partono sentieri per passeggiare con e senza ciaspole. Le piste da sci sono facilmente raggiungibili in automobile, così come le magnifiche terme di Bormio.



<https://www.hotelcepina.it>

IL PROGRAMMA

L'arrivo è previsto nel pomeriggio di giovedì 1° gennaio; si inizia la pratica alle 18.00 per finire alle 19.30 circa. La partenza sarà dopo la lezione e il brunch del 6 gennaio. Si comincia la mattina alle 7.00 con 20 minuti di meditazione, seguiti dalla pratica di pranayama, asana e sequenze, fino alle 10.30. Alle 11.00 ricco brunch. Si riprende alle 16.00 con la lezione di yoga per gli occhi tenuta da Nadia - all'aperto, meteo permettendo - fino alle 17.00.

Si prosegue con un momento dedicato alle domande che emergono durante le lezioni. A seguire la pratica che terminerà alle 19.30 con la meditazione e poi tutti a tavola. A metà della settimana verrà proposta una giornata dedicata al silenzio: un'opportunità unica per ascoltarsi e stare in contatto con la natura circostante.

Ci sarà una serata in cui il nostro cuoco Gianfranco risponderà a domande e curiosità sull'alimentazione vegana.



LE INSEGNANTI

Nadia Costa

naturopata, diplomata all'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica e alla Scuola Bates di Educazione Visiva. Dal 2012 conduce lezioni individuali e di gruppo, seminari residenziali e workshop di educazione visiva e yoga occhi. Durante lo stage la pratica dedicata agli occhi sarà rivolta all'espansione lavorando sulla visione centralizzata e quella periferica. Nell'alternanza tra accomodazione vicino/lontano si mantiene l'equilibrio visivo necessario al benessere e alla salute degli occhi, spesso contrastati da patologie e disturbi.

Maria Beatrice Calcagno

pratica yoga dal 1984, e da allora, per passione e spirito di ricerca, approfondisce i molteplici aspetti di questa disciplina. Dopo essersi diplomata all'Istituto Yoga di Carlo Patrian, alla scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella, alla Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga di Claudio Conte (S.F.I.D.Y.) e infine alla scuola Centered Yoga di Dona Holleman, nel 2013 fa confluire queste esperienze nella propria scuola di formazione quadriennale Vistara, arricchendo l'offerta del Centro Yoga Bhadra di Milano da lei fondato nel 1994 e in cui insegna. Tiene inoltre regolari stage residenziali dedicati a tematiche specifiche dello yoga.



L'ALIMENTAZIONE

La cucina di Gianfranco Berton è esclusivamente vegana e stupisce sempre con i suoi sapori ricchi di gusto, colori e varietà. Sarà un'occasione per scoprire l'importanza della qualità del cibo naturale, biologico, non processato, a base di cereali, vegetali e proteine non animali con dessert senza zuccheri. Questa alimentazione è buona, sostiene, nutre e predispone al meglio per la pratica.