SCHEDA DI ISCRIZIONE

nome e cognome

luogo e data di nascita

indirizzo

città

telefono

email

intolleranze alimentari - allergie

desidero alloggiare con

codice fiscale - per 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	370 €
Soggiorno in camera quadrupla con bagno	525 €
Soggiorno in camera tripla con bagno	575 €
Soggiorno in camera doppia con bagno	625 €
Soggiorno in camera singola con bagno	850 €

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.

https://www.hotelcepina.it

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 € 370 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

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

centro yoga bhadra



STAGE YOGA

1/6 gennaio 2027
Cepina - Bormio (SO)

LA PRATICA

Cercare un equilibrio nella pratica, sostenuti da ascolto e attenzione, è un'opportunità per ritrovarsi e iniziare bene l'anno nuovo 2027. Staremo nella pratica come propone lo yoga - ***sthira sukham asananam*** - attraverso posizioni di equilibrio su una gamba, un braccio e un piede, sulle braccia, sul bacino, sulle spalle, sulla testa...

La posizione diventa strumento per accedere agli elementi - terra, acqua, aria, fuoco - e alle attitudini che questi simboleggiano - stabilità, flessibilità, leggerezza, luminosità - dentro e fuori di noi. Le pratiche proposte lavorano su tutti gli elementi e in forme diverse nel corpo fisico, per favorire l'accogliersi emotivo e il radicamento nel qui e ora: la terra che ci sostiene e ci governa; l'acqua che circola al 70% nel corpo assieme a pensieri, convinzioni, impressioni, per ambire a una maggior flessibilità fisica, all'autenticità nell'intenzione e alla purezza d'animo; il fuoco che nella pratica è motore e ardore, volontà e abbandono; l'aria, leggerezza e nutrimento, ciò che fa leva sul risveglio dello spirito, fino all'etere, al sentirsi un tutt'uno collegati. Il respiro e la mente si espandono nel corpo fisico, le pause si allungano, e tutto diventa impercettibile.



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 diversi sentieri per passeggiare con e senza ciaspole.

Le piste da sci sono facilmente raggiungibili in automobile, così come le magnifiche terme di Bormio.



IL PROGRAMMA

L'arrivo è previsto nel pomeriggio di venerdì 1° gen naio; 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 meditazione e ***pranayama***, si continua con le sequenze che preparano alle posizioni, fino alle 10.45. Alle 11.00 ricco brunch. Alle 16.30 si inizia la pratica di yoga occhi con Nadia di circa 45 minuti . Si procede con un breve spazio dedicato alle domande per poi continuare con la pratica che conclude con la meditazione, alle 20.15 tutti a tavola. A metà della settimana verrà proposta una giornata dedicata al silenzio: un'opportunità per ascoltarsi, contemplare e apprezzare la natura circostante.Le serate saranno dedicate alla convivialità e una in particolar modo in cui la nostra cuoca Maria risponderà a domande e curiosità sull'alimentazione vegana.

LE INSEGNANTI

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.

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.

L' ALIMENTAZIONE

La cucina proposta è vegana con i suoi sapori ricchi di gusto, colori e varietà. Sarà un'occasione per sperimentare e constatare come la qualità della pratica sia amplificata quando l'alimentazione è a base di cereali, proteine vegetali, verdure biologiche, priva di ingredienti raffinati e processati.