



centro
yoga
bhadra

Scheda di iscrizione

nome

cognome

data di nascita

indirizzo

telefono

email

acconto

desidero alloggiare con

eventuali comunicazioni

offro/cerco passaggio

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

Iscrizioni e costi

Prima dell'iscrizione verificare la disponibilità dei posti.

Quota associativa Centro Yoga Bhadra _____ € 35.00

Quota del corso _____ € 280.00

Quota per l'ospitalità _____ € 370.00

La quota comprende pasti e alloggio in camere con bagno a 3 letti.

Supplemento per camera singola o doppia € 80.00.

Il ricevimento dei partecipanti è previsto **lunedì 27 dicembre prima della lezione delle 17.30.**

Il corso termina **sabato 1° gennaio 2022** dopo la pratica e il brunch.

Modalità di pagamento

Effettuare un bonifico bancario presso Banca Popolare di Milano: IBAN **IT05 M050 3401 7280 0000 0018 583**
c/c intestato a Centro Yoga Bhadra asd.

Le iscrizioni telefoniche non confermate entro **dieci giorni** dall'iscrizione mediante l'invio dell'acconto saranno annullate.

Penali in caso di rinuncia:

- disdetta comunicata **oltre dieci giorni** prima dell'inizio del corso: penale di € 250.

- per rinunce pervenute in un periodo **inferiore ai dieci giorni** antecedenti l'inizio del corso non è previsto alcun rimborso.

Informazioni

ASSOCIAZIONE CENTRO YOGA BHADRA

via G. Bruno, 11 - 20154 Milano - tel. 02 34 79 39

www.centroyoga.it - info@centroyoga.it



**STAGE DI
CAPODANNO**

27 12 2021/01 01 2022

Olda - Val Taleggio (BG)

L'insegnante

L'insegnante **Maria Beatrice Calcagno** pratica yoga dal 1984, e da allora - per passione e per perfezionarsi - ha continuato a frequentare diverse scuole. 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, che ha fondato nel 1994, e conduce stage residenziali in varie località italiane.

Nel 2013 dà vita alla scuola di formazione insegnanti quadriennale Vistara nel Centro Yoga Bhadra, nella quale ha il piacere di condurre le lezioni.

Programma

La pratica inizia **lunedì 27 dicembre** alle **17.30** fino alle **19.30**; dopo cena verrà presentato il corso. La mattina, meditazione alle **7.00** dopo una tisana, e a seguire asana fino alle **10.30**. Ricco brunch alle **11.00**, dopo il quale ci sarà il tempo per passeggiate ed escursioni in montagna. La pratica riprende alle **16.30** e si conclude con la meditazione alle **19.30** circa.



Prima della pratica del pomeriggio approfondiremo il percorso di consapevolezza che la disciplina offre riflettendo su Yama Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, pratiche che aprono l'accesso dentro di noi alla complessità e profondità che ci costituisce. Attraverso la pratica consapevole di affinamento di attenzione e percezione ci si riequilibra e si concepisce un cambiamento liberatorio. Allargare la prospettiva libera da interferenze che offuscano: soprattutto alla fine dell'anno è bello potersi indirizzare verso nuovi scenari illuminanti. Quando il mentale cede spazio all'esperienza dell'ascolto, tutto viene assaporato e integrato benevolmente, e questo produce un'energia che avvicina a un benessere superiore, espressione del qui e ora, dell'immediato momento presente.



Il luogo

Il **Borgo zen** è immerso nella natura selvaggia, fatta di boschi fatati, suggestivi corsi d'acqua e vette incantevoli. Una vera e propria oasi verde dove si può trovare ogni varietà di alberi e fiori: tigli, olmi, frassini, ciliegi, roveri, aceri, castagni, betulle, faggi ma anche primule, narcisi, ciclamini, gigli, rododendri, genziane, rose di Natale... E se tutto questo non bastasse... sei pronto a entrare nell'habitat naturale di camosci, caprioli, volpi, marmotte, ghiri e scoiattoli? Per conoscere altre curiosità del luogo si può visitare il sito dell'Ecomuseo Val Taleggio! A soli 20 minuti c'è la possibilità di arrivare a 1400 metri, da cui partono sentieri che arrivano sino ai 2000. In 40 minuti di macchina si raggiungono le località sciistiche di Foppolo e San Simone.

www.ilborgozen.it



La cucina

La cucina è molto varia e utilizza prodotti biologici, cereali e verdure, arricchita da proteine di origine vegetale. Tutti i dessert sono dolcificati naturalmente con succhi di frutta o concentrati di agave o cereali. Questa alimentazione è l'ideale per una buona pratica, purifica e disintossica: da subito e nei giorni a seguire si avvertono nuove sensibilità e benefici.