

SCHEDA DI ISCRIZIONE

nome e cognome

data di nascita

indirizzo

telefono

email

desidero partecipare al corso residenziale:

- 8 - 14 agosto 2021
 15 - 21 agosto 2021

desidero alloggiare con

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

Per garantire la serenità di tutti, abbiamo stabilito un tetto massimo di 30 persone per settimana.
Chiedere conferma della disponibilità dei posti

Quota associativa Centro Yoga Bhadra	€ 35
Quota del corso	€ 280
Quota per l'ospitalità	€ 470

La quota comprende prima colazione, pasti e alloggio.
Supplemento per camera singola € 150
Supplemento per camera doppia € 130
Bambini dai 3 ai 5 anni € 380
Bambini dai 6 ai 12 anni € 410

Modalità di pagamento

Acconto pari alla quota associativa più quota del corso.
Saldo in loco. Non è previsto il pagamento a mezzo bancomat o carta di credito.

Per iscriversi è necessario inviare la scheda di iscrizione ed effettuare il pagamento tramite bonifico bancario presso Banca Popolare di Milano:
IBAN IT05M0503401728000000018583

Scheda di iscrizione e ricevuta del bonifico potranno essere inviati tramite email info@centroyoga.it oppure per posta a:
Centro Yoga Bhadra - via Giordano Bruno, 11 - 20154 Milano

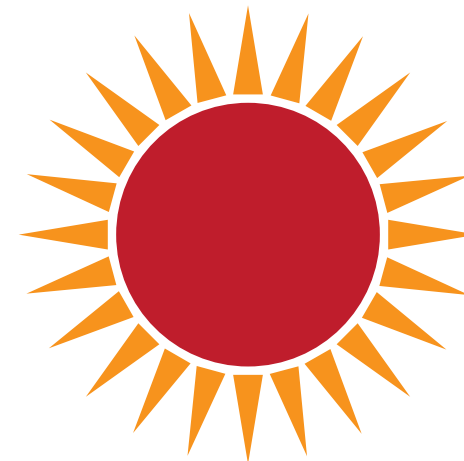
Le iscrizioni telefoniche non confermate entro dieci giorni mediante l'invio dell'acconto verranno ritenute nulle.
Penali in caso di rinuncia:

- Disdetta comunicata oltre un mese prima dell'inizio del corso: € 35;
- Disdetta comunicata oltre quindici giorni prima dell'inizio del corso: € 250;
- Per rinunce pervenute in un periodo inferiore ai quindici giorni dall'inizio del corso non è previsto alcun rimborso.

ASSOCIAZIONE CENTRO YOGA BHADRA

via Giordano Bruno, 11 - 20154 Milano
tel. 02 34 79 39 - info@centroyoga.it - centroyoga.it

centro
yoga
bhadra



STAGE ESTIVI 2021
MAGLIANO IN TOSCANA

8 - 14 / 15 - 21 AGOSTO





PROGRAMMA

L'importanza della consapevolezza del respiro e dell'attenzione, la scoperta della verticalità, il sentirsi centrati e integri. Si coglie così il movimento della vita nell'esperienza del presente che tocca e collega tutti i differenti piani che ci compongono. La presenza porta al risveglio della sensibilità e a essere ricettivi alle percezioni del corpo... La pratica sulla simbologia degli elementi favorisce un'evoluzione; attraverso asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, si rivela il senso più autentico dell'Essere.

A metà della settimana verrà proposta una giornata dedicata al silenzio, per rigenerarsi e incoraggiare il contatto con il proprio Sé.

LIVELLO DEI PARTECIPANTI

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



LA FATTORIA "LA CAPITANA"

Un grande casale immerso nel silenzio e nel verde circondato da un secolare oliveto e situato su una collina dell'entroterra maremmano, dal quale si gode il panorama del mare e delle isole toscane con il sole che compie un arco perfetto da est a ovest. La fattoria dispone di stanze grandi, di sale per la pratica e per la lettura e di una piscina.

A soli 30 minuti di macchina ci sono il parco dell'Uccellina, il promontorio dell'Argentario, il golfo di Talamone e l'imbarco per l'isola del Giglio.

QUANDO E COME

L'arrivo è previsto per la domenica prima di cena. La partenza sabato dopo la pratica e il brunch.

Si inizia all'alba con sunning e palming, poi la meditazione e la pratica fino alle 10.30 circa.

Dopodiché vi aspetta un brunch e tutto il tempo che desiderate per rilassarvi in piscina, dormire, leggere, fare nuove amicizie, gite al mare o nei borghi della zona.

Si riprende la pratica alle 17.00 per concludere verso le 20.00 con la meditazione del tramonto.

Un'opportunità per rigenerare corpo e mente e per allenarci all'ascolto con presenza incondizionata, apertura, risveglio e radicamento.

Nell'andare oltre l'apparenza imprigionata da schemi e automatismi, emerge il sentire che porta ad accogliere sempre. È nel lasciar fluire che avviene la trasformazione, e lo yoga offre tutti gli strumenti per lasciar andare, un'azione che apre spazio al nuovo. La pratica in un contesto più naturale e più semplice favorisce il rilassamento, l'introspezione, l'espansione della coscienza. Nella spaziosità fisica, mentale e della coscienza c'è l'unione con il Tutto.



L'INSEGNANTE

Maria Beatrice Calcagno pratica yoga dal 1984, e da allora - per passione e desiderio di conoscenza - 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 di Milano, che ha fondato nel 1994, e conduce stage residenziali in varie località italiane; dal 2013 ha costituito la sua scuola di formazione quadriennale Vistara nella sede di Milano.



LA CUCINA

Grazie al nostro chef **Gianfranco Berton**, che ogni estate da tanti anni condivide con noi le sue prelibatezze, la cucina sarà interamente vegana. Anche chi è poco abituato a questo tipo di alimentazione potrà sperimentare diversi sapori cogliendo l'occasione per stupirsi dell'importanza della qualità del cibo per il benessere fisico e per una buona predisposizione alla pratica. Da più di trent'anni Gianfranco, mosso da una grande passione per l'alimentazione naturale, ha elaborato uno stile di cucina vegana molto vario e ricco di sapori e colori. È una cucina che prevede l'utilizzo di prodotti integrali biologici, arricchita da proteine di origine vegetale. Tutti i dessert sono dolcificati naturalmente con succhi di frutta concentrati o malto di cereali. Da subito si potranno avvertire i benefici anche in termini di carica vitale e lucidità mentale.