

# COME DENTRO

---

# COSÌ FUORI.

*Il nostro microcosmo si collega al macrocosmo  
in una dimensione universale, dal molteplice all'uno.*

centro  
yoga  
bhadra



**15/18 APRILE - STAGE YOGA**

**PRIMOLO - VALMALENCO (SO)**

# PROGRAMMA

**La meditazione** inizia alle 7, poi segue la pratica fino alle 10.30. Si riprende alle 16.30 e si conclude alle 19.30, sempre con 30 minuti di meditazione. Il primo pomeriggio della pratica sarà dedicato all'approfondimento degli aspetti principali della disciplina: **come dentro così fuori**, la scoperta della nostra dimensione interiore, il microcosmo, ci permette di entrare in relazione con il macrocosmo, dimensione universale.

Sentirsi collegati consente di essere più completi, consapevoli, pieni, facendoci percepire gli elementi più sottili che contribuiscono ad ampliare la visione mentale. **Il contatto con la natura e l'esperienza di un ampio respiro creano spazio all'emergere del nostro essere più profondo, influenzando sull'intensità dell'esperienza quotidiana.**

Il tempo dopo il brunch, prima della pratica pomeridiana, è dedicato alle camminate in montagna, e questo facilita l'esperienza di purificare il corpo e liberare la mente, fino alla comprensione profonda che **la nostra percezione della realtà dipende dalla nostra condizione interiore.**

Questi tre giorni di pratica **sono momenti preziosi di ricerca per cogliere un varco dentro di noi e avvicinarsi a spazi normalmente inaccessibili** dove poter intravedere quel paesaggio interiore illuminato dal nostro sé più profondo.



## 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 avviato la Scuola di Formazione insegnanti Yoga Vistara, sempre nel Centro Yoga Bhadra.

# LUOGO

## PRIMOLO PARADISO NATURALE

É un ottimo punto di partenza per conoscere meglio le Alpi Centrali e la bella Valmalenco, con montagne che svettano oltre i 4000 metri (Gruppo del Bernina e del Disgrazia), i ghiacciai, i rifugi e i sentieri dell'Alta Via, gli alpeggi, i boschi e la natura incontaminata. Le abitazioni di sasso dell'antica contrada sono state quasi completamente ristrutturate ed é un vero piacere passeggiare per le strette vie del "paese vecchio". Primolo é inoltre famosa per il seicentesco Santuario della Madonna delle Grazie, situato a pochi metri dall'hotel, e per la secolare pineta di larici.

## LA CUCINA

É basata su prodotti freschi e per la maggior parte a "km 0", tendenzialmente vegana, ricca e varia, con alcuni piatti caratteristici e tradizionali vegetariani, un'alimentazione leggera e nutriente che favorisce la pratica.

## HOTEL ROSEG

É in stile alpino, luminoso e accogliente, a conduzione familiare.

via Roma 26, Primolo, Chiesa in Valmalenco - Tel: 0342.454085 –

[www.hotelroseg.it](http://www.hotelroseg.it)





# PAESAGGI



# ISCRIZIONI E COSTI

Prima dell'iscrizione verificare la disponibilità dei posti.

Quota associativa Centro Yoga Bhadra: € 35.

Quota del corso, più vitto e alloggio: € 440. La quota comprende pasti e alloggio in camere a tre letti con bagno.

Supplemento camera doppia o singola: € 50. Bambini: 30% di sconto.

**Arrivo:** pomeriggio del 15 aprile con inizio della pratica alle 17.00.

**Partenza:** Lunedì 18 aprile dopo il brunch.



Modalità di pagamento: effettuare un bonifico bancario a Banca Popolare di Milano: IBAN IT05M0503401728000000018583 c/c intestato a Centro Yoga Bhadra ASD. Le iscrizioni telefoniche dovranno essere confermate entro 10 giorni dall'iscrizione mediante l'invio dell'acconto oppure 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 10 giorni antecedenti l'inizio del corso non è previsto alcun rimborso.

