

SCHEDA DI ISCRIZIONE



nome e cognome

data di nascita

indirizzo

telefono

email

intolleranze alimentari - allergie

desidero alloggiare con

codice fiscale - per chi desidera la fattura elettronica -

- ☐ 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

COSTI



Quota associativa Centro Yoga Bhadra	35 €
Quota corso yoga	350 €
Soggiorno in camera quadrupla con bagno	450 €
Soggiorno in camera tripla con bagno	500 €
Soggiorno in camera doppia con bagno	550 €
Soggiorno in camera singola con bagno	750 €

I costi sono comprensivi dell'alloggio e dei pasti con alimentazione vegana.

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)
IT9800503401728000000019187
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).
IT05M05034017280000000018583

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



STAGE YOGA DHARANA

la forza
della concentrazione
nella pratica

dall'1 al 6 gennaio 2025

BORMIO



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.



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.



<https://www.hotelcepina.it>



LA PRATICA

La concentrazione ha un ruolo di grande importanza nelle asana e nel pranayama - posizioni con la respirazione consapevole - ; il corpo si risveglia, si purifica e si nutre.

La percezione richiede attenzione e accresce la sensibilità che permette di cogliere gli stati più profondi della mente e una chiara visione.

Quando la mente si distrae e salta come una scimmia pazza, si perde energia. Con la concentrazione la mente si focalizza in modo potente e diventa sottile come un fascio di luce che illumina e svela i tesori dell'anima nascosti dentro di noi. Grazie alla retta postura, alla retta direzione, la concentrazione porta - senza sforzo né tensione - nel cuore una pace intensa e un senso di unione con il mondo visibile e invisibile.

IL PROGRAMMA

L'arrivo è previsto nel pomeriggio di martedì 1° gennaio; si inizia la pratica alle 18.00 fino 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.



LE INSEGNANTI

Nadia Costa

naturopata, diplomata all'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica e alla Scuola Bates Italia di educazione visiva. Dal 2012 tiene lezioni individuali, di gruppo, seminari residenziali e workshop di educazione visiva e yoga occhi. Nadia inizia con palming, sunning, stretching, per poi lavorare sulla visione centrale, la visione laterale e la visione binoculare, secondo le esigenze dei partecipanti. Grazie alla pratica sistematica, si ripristina l'equilibrio naturale dell'occhio, contrastando l'insorgere di patologie e disturbi della visione.

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 sugar free. Questa alimentazione è buona, sostiene, nutre e predispone al meglio per la pratica.