



RITIRO DEL SILENZIO

LA PRIMAVERA FUORI E DENTRO DI NOI

SEMINARIO RESIDENZIALE CON

MATAJI

una delle Swami che ha vissuto più a lungo a diretto contatto con il Maestro Swami Satchidananda, fondatore dell'Integral Yoga.

SABATO 25 E DOMENICA 26 MARZO 2017

La tranquillità insita nei luoghi e il ritirarsi nella natura favoriscono l'acquietarsi della mente, la percezione del rifiorire dell'energia, il sentire la ciclicità degli eventi non solo all'esterno, ma anche al proprio interno, l'assaporare il risveglio tattile dopo l'inverno.

IL SILENZIO, SOTTILE MEZZO DI RINNOVAMENTO, RIGENERAZIONE, PURIFICAZIONE.

MATAJI - Swami Gurucharanananda, con la sua grande esperienza in ogni ramo dello Yoga, ci accompagnerà verso il silenzio (con spunti per orientare la mente, semplici esercizi e contemplazione) grazie al quale possiamo esporci a un ascolto interiore più raffinato e intuitivo, per sentire, attraverso le energie della Primavera come tutto sia in relazione e sperimentare il senso di unione. La presenza di Mataji è essa stessa elemento di supporto, infonde un clima di calma e pacificazione con il suo incarnare tutti gli insegnamenti che ha ricevuto dal Maestro.

PAOLA Parvathi Faini, esperta insegnante e formatrice Integral Yoga, condurrà le pratiche di Hatha Yoga tramite un percorso idoneo ad accogliere ed equilibrare l'influsso della Primavera. Armonizzando le energie che provengono dall'esterno con quelle interne, saremo in grado di cogliere la rigenerazione più sottile in modo più ampio, restando stabili nel flusso dei cambiamenti.

Seminario aperto a tutti, indipendentemente dal livello e dall'esperienza di pratica.

LUOGO: Alpe Zunchit, Armeno - NO (a pochi chilometri dal Lago Maggiore)

Azienda Agricola Biologica "Terra di Mezzo"

Situata a circa 800 metri di altezza, nel Comune di Armeno, tra boschi di castagni e betulle, con vista sulla catena del Monte Rosa, in una cornice paesaggistica molto suggestiva. Alloggio in camere triple con bagni condivisi, grande sala Yoga con splendida vista, pasti vegetariani cucinati con cura.

Contributo di partecipazione € 150, comprende vitto, alloggio e tutte le sessioni di Yoga - Trasporti esclusi

Prenotazione e acconto entro il 17 marzo.



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

VIA MOROSINI 16, MILANO 20135 - TEL. 02 55016558 - CELL. 328 9206721

www.integralyoga.it info@integralyogashanti

