

25-27 maggio 2018

replica **15-17 giugno 2018**

Week end intensivo di hatha yoga

Un intero week end per una pratica profonda che coinvolge tutti i livelli dell'essere.

con Rossana Dall'Armellina

Un week end interamente dedicato allo yoga è una grande occasione per approfondire molti aspetti del percorso di ricerca interiore, spesso un vero e proprio punto di svolta.

Secondo la visione Vedanta l'uomo è la sintesi di 5 livelli, o strati, denominati *kosha*. I *kosha* rappresentano gli aspetti costitutivi dell'essere umano: il corpo fisico (*annamayakosha*), il corpo energetico (*pranamayakosha*), il livello mentale (*manomayakosha*), lo strato dell'intelletto e della discriminazione (*vijnanamayakosha*) ed un ultimo, quello dell'intuizione e della beatitudine (*anandamayakosha*). Ogni *kosha* viene attivato e purificato attraverso diverse modalità e tecniche che spaziano dalle posizioni del corpo agli esercizi di respirazione e concentrazione, dal rilassamento profondo, alle vibrazioni sonore: durante il ritiro ci dedicheremo a tutte queste pratiche occupandoci quindi della nostra persona nel suo complesso, raffinando la consapevolezza e gli strumenti per essere parte attiva del nostro benessere fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Per praticanti di tutti i livelli.

Programma

V e n e r d ì

Arrivo e sistemazione nelle camere **dalle 14.00**

16.00 - 19.00 Pratica pomeridiana

19.30 Cena

S a b a t o

7.30 Colazione

9.00 - 12.00 Pratica del mattino

12.30 Pranzo

15.00 - 18.30 Pratica pomeridiana

19.30 Cena

D o m e n i c a

7.30 Colazione

9.00 - 11.00 Pratica del mattino

11.30 Brunch

13.30 - 15.00 Pratica pomeridiana e conclusione

Partenza entro le 16.00

NOTA E' necessario portare con sè il proprio tappetino personale e indossare abbigliamento comodo. E' consigliato portare un cuscino per sedersi e una copertina per coprirsi durante le pratiche di rilassamento.

L'insegnante



Inizia a praticare yoga nel 2006 con Lisetta Landoni presso l'Accademia di Kriya Yoga dove si diploma qualche anno dopo. Dal 2009 tiene regolari lezioni di hatha yoga, pranayama e anatomia per allievi principianti ed avanzati presso la stessa scuola. E' stata responsabile degli incontri di posizioni avanzate durante il corso di formazione insegnanti organizzato dall'Accademia nel 2012.

Dal 2009 al 2017 insegna hatha yoga e pranayama presso l'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri.

Nel 2016 lascia la scuola di formazione e inizia un percorso di insegnamento presso diverse sedi pubbliche e private a Milano e Cinisello Balsamo (MI). Dallo stesso anno organizza e conduce ritiri intensivi prevalentemente orientati alla purificazione psicofisica.

Attualmente la sua formazione si arricchisce con approfondimenti di *nada yoga*.