

Yoga e Ayurveda weekend

27-29 OTTOBRE

2 giorni di benessere per corpo e anima sulle sponde del Lago d'Orta



"Il corpo è il mio tempio e le asana sono le mie preghiere."

B.K.S. Iyengar





La nostra missione

Yoga e Ayurveda sono come le due ali di un unico uccello. Entrambi i sistemi hanno la stessa origine e lo stesso obiettivo - sostenere il nostro benessere fisico e spirituale.

Questo imbattibile duo assicura che tutto il tuo sistema - corpo, mente e anima - sia purificato, nutrito e rafforzato, in modo che tu possa tornare alla tua vita di tutti i giorni con maggiore facilità e serenità, una maggiore consapevolezza del corpo e una mente chiara.

Luogo

Nel silenzio di una foresta idilliaca si trova il Maharishi Ayurveda Centre, dove verrai amorevolmente seguito per tutto il tuo soggiorno. Con le sue 7 camere, il Maharishi Ayurveda Centre è un rifugio intimo ed esclusivo che valorizza la cura individuale di ogni ospite. Qui, un team esperto di terapisti (tutti formati presso l'Università Maharishi) sotto la guida di un medico ayurvedico offre



un'autentica esperienza ayurvedica, mentre un insegnante di yoga professionista ti guiderà attraverso la tua pratica quotidiana, che include esercizi di respirazione (Pranayama), posture del corpo (Asanas) e meditazione. Nel frattempo, avrai abbondante tempo per esplorare la zona mozzafiato intorno al Lago d'Orta, fare passeggiate attraverso antiche foreste o semplicemente rilassarti.



Tariffe

€ 515 *Camera singola*

€ 455 *Camera doppia*

Cosa è incluso

- Yoga, Pranayama e Meditazione giornalieri
- Workshop giornalieri
- Un trattamento ayurvedico (massaggio a quattro mani)
- 3 giorni / 2 notti in camera singola o doppia con bagno privato.

- Pensione completa ayurvedica e vegetariana. Pranzo e cena sono composti da 3 portate, tutte preparate con amore utilizzando prodotti regionali e biologici.
- Tè e spuntini

- Non sono inclusi nel prezzo i costi per viaggi, escursioni, prolungamento del soggiorno o trattamenti aggiuntivi (possibili su richiesta).
- Tutti i livelli di Yoga sono benvenuti!
- Lingue: Tedesco/Inglese/Italiano.

Programma

Venerdì 27 Ottobre 2023

- 12:00 Cerchio di benvenuto
13:00 Pranzo
14:30 Laboratorio di Ayurveda
Qual'è il mio Dosha?
16:00 Trattamento Ayurvedico
o tempo libero
18:00 Pratica di Yin Yoga
20:00 Cena

Sabato 28 ottobre 2023

- 7:30 Meditazione
8:00 Pausa tè
8:15 Pratica di Yoga
(Pranayama, Asanas)
10:00 Colazione
11:00 Trattamento Ayurvedico
o tempo libero
13:00 Pranzo

- 14:30 Trattamento Ayurvedico
o tempo libero
18:30 Laboratorio sulla cucina
ayurvedica e lezioni di cucina
20:00 Cena

Domenica 29 ottobre 2023

- 7:30 Meditazione
8:00 Tea break
8:15 Pratica di Yoga
(Pranayama, Asanas)
10:00 Colazione
11:00 Trattamento Ayurvedico
o tempo libero
13:00 Pranzo
14:30 Laboratorio di Ayurveda
Suggerimenti da applicare
nella vita di tutti i giorni
16:00 Arrivederci

Chi siamo

Mirella Cartillone *Insegnante Yoga*

Mirella è insegnante di Yoga nata in Svizzera ma con origini italiane. Ha scoperto lo Yoga più di dieci anni fa come un essenziale contrappeso al suo lavoro analitico e stressante come avvocato. Da allora, lo Yoga è diventato parte della sua vita e piano piano lo strumento iniziale per il sollievo dallo stress si è trasformato in un cammino di cambiamento profondo. Negli ultimi 10 anni ha dedicato la sua vita alla profondità della sua pratica spirituale.

Mirella considera lo Yoga come un bellissimo percorso per realizzare la propria vera natura ed è totalmente dedita a trasmettere non solo gli aspetti fisici dello Yoga, ma anche i suoi tesori spirituali. Crede che la vera pratica dello Yoga avvenga nella nostra vita di tutti i giorni; che l'amore, la presenza e la consapevolezza siano molto più importanti della capacità di mettere le gambe dietro la testa. Incoraggia a praticare lo Yoga in modo attento, enfatizzando l'importanza del respiro e dividendo la sua passione per il Kirtan (musica devozionale). Le sue lezioni sono una combinazione di posture statiche e movimenti fluidi - a volte dinamici, altre volte calmi e meditativi.



Il Centro Maharishi Ayurveda

Il Centro offre l'esperienza di un gruppo di esperti in medicina ayurvedica provenienti da "Ayurveda Maharishi" da oltre 30 anni. È riconosciuto come il più autentico in India e nel mondo, comprendendo non solo la medicina ma l'intera gamma delle Scienze Vediche, tra cui la Meditazione Trascendentale, lo Sthapatya Veda (architettura eco-bio sostenibile), il Gandharva Veda (terapia musicale) e il Jyotish (astrologia vedica).

L'obiettivo è aiutare le persone a raggiungere una migliore salute e fornire guarigione a coloro che hanno problemi di salute, attingendo al tesoro di conoscenze ed esperienze dell' Ayurveda risalenti a oltre 3500 anni. Ogni individuo è unico, e questo aspetto viene sempre preso in considerazione nell'approccio alla diagnosi e alla terapia.

Gli specialisti del centro, tra cui medici e fisioterapisti, seguono una formazione specializzata presso l'Università Maharishi attraverso corsi estremamente approfonditi. Collaborano con esperti ayurvedici indiani, Vaidyas (medici ayurvedici), che occasionalmente visitano il centro, tra cui il Dott. J.R. Raju, il Dott. Pavani Chakrahari Raju e il Dott. Aditya Chakrahari Raju.

Si prega di registrarsi tramite e-mail all'indirizzo info@ayurveda-maharishi.net

La scadenza per le registrazioni è il **15 settembre 2023**. I posti sono limitati.
Le registrazioni saranno considerate in ordine di ricezione.

