



WEEK END MONTAGNA

all'insegna del

KUNDALINI YOGA

come trasmesso da YOGI BHAJAN

PRANA

15-16 GIUGNO / MONTESPLUGA (SO) / HOTEL VITTORIA

Un progetto la DEA FELICE

Insegnante : Maristella Pellegrineschi _ (Harpriya Kaur)

L'incontro sarà ospitato all'Hotel Vittoria, una struttura storica accogliente e ricca di fascino situata a Montespluga, un luogo magico, di un incanto essenziale, ricco di sottili suggestioni e fascino spirituale.

Proporre il Kundalini Yoga in un contesto così speciale è un modo per indurre ad intraprendere o ad approfondire la connessione con il proprio spazio interiore e con il profondo desiderio umano di ricerca della felicità, attivando, tramite le antiche pratiche di questa disciplina, quell'energia latente sopita dallo stress e dalle tensioni della vita quotidiana, chiamata Kundalini. In particolare questo incontro ha l'intento di mettere i partecipanti in contatto con la dimensione sottile del prana (il nutrimento dell'anima) mediante specifiche tecniche di respirazione (pranayama) unitamente alle sequenze di asana e movimento (kriya), i mudra (posizioni delle dita e delle mani) e la vibrazione dei mantra (canti parole suoni).

PROGRAMMA

___ 15 giugno:

14,00-14,50 accettazione ed ingresso nelle camere

15,00 presentazioni e introduzione al seminario

15,30 pratica _ Pranayama, Kriya, Meditazione

17,45 pausa

18,15 pratica all'aria aperta

19,00 cena vegetariana, non verranno servite bevande alcoliche

20,30 meditazione all'aperto (in base alle condizioni atmosferiche)

_____16 giugno:

06,00 pratica di risveglio _ Kriya,Meditazione

07,00 breathwalk (armonizzazione della respirazione con la camminata consapevole)

08,30 colazione

09,30 pratica _ Pranayama e Meditazione

12,00 chiusura del seminario.

Al termine del seminario, chi lo desidera, con una passeggiata accessibile a tutti di circa un'ora, potrà raggiungere il Rifugio Giovanni Bertacchi, dove potrà mangiare cibo locale e godere dello straordinario paesaggio.

https://it.wikipedia.org/wiki/Rifugio_Giovanni_Bertacchi

INDICAZIONI STRADALI E CONTATTI

Il seminario è ospitato presso l'Hotel Vittoria, Via Dogana 12, Montespluga Sondrio.

_ **In auto** da Milano : da Viale Zara la statale 36 del lago di Como e dello Spluga, sono circa 2 ore e trenta di viaggio. Arrivati a Montespluga, l'Albergo Vittoria sarà facilmente individuabile.

_ **Coi mezzi** da Milano : ferrovia Trenord, linea Milano – Tirano con cambio a Colico . Scendere a Chiavenna e prendere autobus per Montespluga. (3 corse giornaliere).

Per informazioni sul seminario potete chiamare i numeri:

Maristella 339 8832679

Per indicazioni relative al percorso e all'albergo

Hotel Vittoria 0343 54250

MODALITA D' ISCRIZIONE

Per iscriversi all'iniziativa si prega di versare la caparra di euro 80,00 entro il 31 maggio

tramite bonifico: codice IBAN IT67T0306967684510345769921 intestato

a Maristella Pellegrineschi e di inviare la nota del versamento unitamente alla richiesta

di prenotazione, dati anagrafici e di contatto, via e mail all'indirizzo:

maristella@ladeafelice.com

Il saldo potrà essere versato in contanti prima dell'inizio del seminario e verrà emessa

una ricevuta dell'importo totale di euro 160,00.

NOTE

_ Per praticare portare un abbigliamento comodo, tappetino e coperta ed un telo personale di cotone. Per chi ha problemi a mantenere la posizione a gambe incrociate è consigliabile portare un cuscino. Si consigliano scarponcini comodi ed una giacca a vento per le pratiche all'esterno.

_ Chiediamo di segnalare preventivamente:

Dieta totalmente vegana _ Eventuali allergie o intolleranze alimentari _

Le pratiche proposte saranno accessibili a chiunque, tuttavia al fine di offrire il massimo dell'attenzione ai partecipanti, chiediamo di segnalarci l'eventuale assunzione di farmaci e la presenza di patologie o condizioni fisiologiche di particolare rilevanza.

Chi è in possesso di un certificato medico di sana e robusta costituzione è pregato di presentarlo, in caso contrario chiediamo di verificare con il proprio riferimento medico o terapeutico la compatibilità con l'attività proposta.

Tutti i dati che ci verranno forniti saranno trattati secondo le vigenti norme di legge.

I partecipanti firmeranno le norme della privacy direttamente sul posto.

Grazie

Maristella Harpriya Kaur