

PROGRAMMA

SABATO 8 GIUGNO 2008

9.00 / 9.30

Arrivo e registrazione

10.00 / 12.00

Asana (*posture*)

Pranayama (*respirazione yogica*)

Meditazione

12.30

Pranzo

14.30 / 15.00

Pratica di rilassamento profondo

15.30

Passeggiata nel bosco
con esercizi di Thai-Chi

17.00 / 19.00

Psicologia dello Yoga

“Le dinamiche della Mente:
inconscio, emozioni e condizionamenti”

Seconda parte:

Domande e risposte sul tema

Pratica Meditativa

19.30

Cena

20.30

Tisana della buona notte

PROGRAMMA

DOMENICA 9 GIUGNO 2008

8.00 / 8.45

Pratica di asana e pranayama
(*posture e respirazione*)

9.00

Colazione

10.00 / 12.00

Lezione

“Meditazione come strumento di
Consapevolezza e Risveglio interiore
per il superamento dei propri conflitti e tensioni”
secondo le principali Scuole di Yoga

Domande e risposte sul tema

Pratica Meditativa

12.30

Pranzo

14.00

Saluti

Costo 150,00 €

(numero minimo di iscritti richiesto 20 persone
termine iscrizioni 15 maggio 2008)

Nota

Il Centro fornisce coperte e lenzuola ma non gli asciugamani da bagno. E' quindi necessario portarli da casa. I letti sono tutti singoli. Le stanze a disposizione sono 12. Al momento della prenotazione indicare eventuali preferenze per la condivisione della stanza o se si desidera la stanza singola. Per la singola c'è un supplemento di 15 €.

Un fine settimana

per imparare a ritrovare il Benessere e l'Equilibrio del corpo, della mente e dello spirito, usando nuovi strumenti per lavorare su noi stessi in un viaggio verso la Consapevolezza. Due giorni immersi nella natura, in un ambiente accogliente, con cucina esclusivamente biologica.



Insegnanti

Dr. Franca De Ruvo (*Ph.D. in Psicologia Indovedica*): da oltre 25 anni si dedica all'approfondimento di Discipline yogiche nei loro vari aspetti; ha perfezionato la sua formazione presso l'Accademia delle Scienze Tradizionali dell'India e la Bihar School of Yoga; tiene da molti anni Corsi, Incontri e Seminari sulla disciplina dello Yoga sia in Trentino che in altre Regioni. Svolge attività didattica in qualità di esperta di Cultura Indovedica presso Scuole ed Istituti del Trentino Alto Adige e di altre Regioni. Ha recentemente pubblicato il libro: “Yoga: Scienza e Arte della Vita”

Dr. Eva Cavaliere (*Ph.D. in Psicologia Indovedica*): ha studiato presso l'Accademia delle Scienze Tradizionali dell'India e presso la Scuola di Yoga “Bihar School of Yoga-Satyananda Ashram”.