

Evolvi il tuo Yoga

Un weekend di pratica trasformante con **Barrie Risman**

18-19 Ottobre 2019



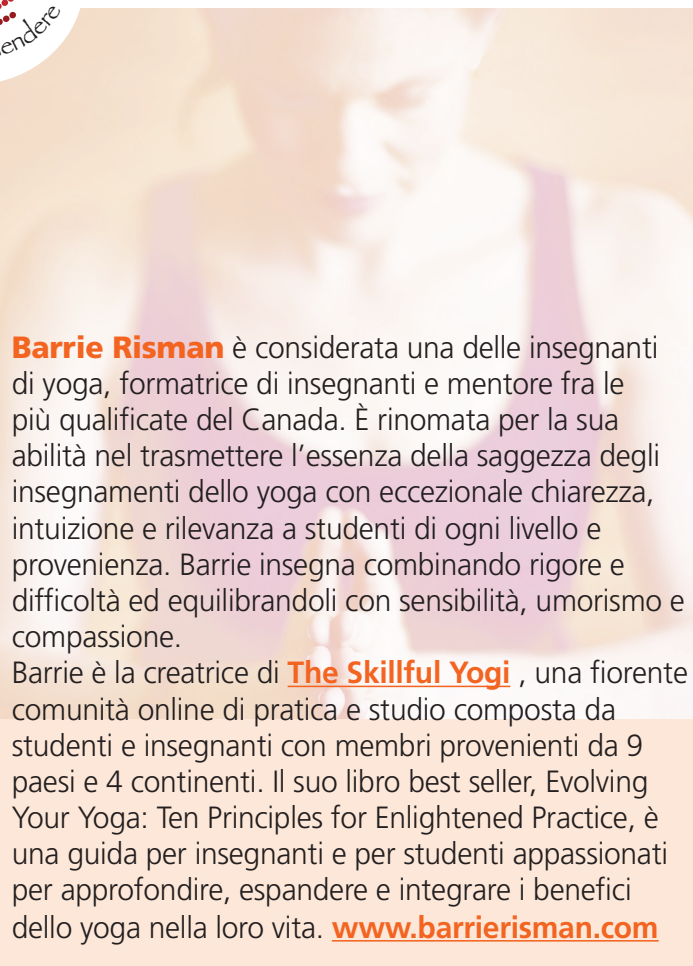
■ Sei un insegnante di yoga o uno studente interessato a espandere i benefici della pratica dello yoga senza necessariamente fare di più o fare più fatica?

■ Senti, o addirittura sai, che lo yoga può esserti di aiuto in modi più grandi, eppure non sai bene come estrarre la ricchezza della pratica?

■ La tua pratica è sempre allo stesso punto? Ti sembra di essere bloccato e vorresti riaccendere il tuo amore per lo yoga?

Questo seminario potente, basato sugli insegnamenti del libro di Barrie, *Evolving Your Yoga: Ten Principles for Enlightened Practice (Evolvi il tuo Yoga: Dieci Principi per una Pratica Illuminata)*, cambierà il tuo approccio allo yoga ed espanderà all'infinito le possibilità dei modi in cui la tua pratica può essere al tuo servizio nella tua vita.

Attraverso sessioni riccamente strutturate di asana basati sull'allineamento, lavori con il respiro sottili e potenti e contemplazioni di ricerca, sarai guidato in un viaggio esperienziale nello yoga come pratica integrata, che espanderà, approfondirà e rinnoverà il tuo amore per la pratica.



Barrie Risman è considerata una delle insegnanti di yoga, formatrice di insegnanti e mentore fra le più qualificate del Canada. È rinomata per la sua abilità nel trasmettere l'essenza della saggezza degli insegnamenti dello yoga con eccezionale chiarezza, intuizione e rilevanza a studenti di ogni livello e provenienza. Barrie insegna combinando rigore e difficoltà ed equilibrandoli con sensibilità, umorismo e compassione.

Barrie è la creatrice di **The Skillful Yogi**, una fiorente comunità online di pratica e studio composta da studenti e insegnanti con membri provenienti da 9 paesi e 4 continenti. Il suo libro best seller, *Evolving Your Yoga: Ten Principles for Enlightened Practice*, è una guida per insegnanti e per studenti appassionati per approfondire, espandere e integrare i benefici dello yoga nella loro vita. www.barrierisman.com

Il seminario sarà tenuto in inglese con traduzione consecutiva in italiano.

Giovedì 17 ottobre 19.30 – 21.00

Lezione gratuita e firma del libro – vedi dettagli su altro volantino – prenotazione obbligatoria

Venerdì 18 Ottobre 18.30 – 20.30

Abbraccia la sacralità del tuo essere incarnato: posizioni in piedi e aperture delle anche - 40,00 euro

Sabato 10.00 -12.30

Porta in equilibrio le coppie di opposti: equilibri sulle braccia - 45,00 euro

Sabato 14.30 – 17.00

Dimora nel tuo centro stabile: pratica seduta, posizioni restorative e pranayama - 45,00 euro

Essendo Barrie Risman un'insegnante certificata di Anusara Yoga, le ore del seminario sono valide come ore facoltative per il Teacher Training 300 ore di Anusara Yoga.

Dove: Sattva Studio, via Sangro 31, 20132 Milano (MM2 fermata Udine)

Quando: venerdì 18 e sabato 19 ottobre 2019

Quanto: tutto il workshop 115,00 euro; 2 sessioni sabato 85,00 euro; singole sessioni come indicato sopra.

Info e iscrizioni: info@sattvastudio.org Alessandra 3381266316