

Entra nel cuore, scopri l'armonia della tua vita!

dal 1° al 3 novembre 2019

Ritiro di Hatha Yoga e Musica dal Vivo con Massaggio Sonoro
Con **Alessandra di Prampero e Nicola Artico**



Secondo i testi dell'hatha yoga la sorgente dell'Universo, l'Assoluto, si manifesta sotto forma di suono e luce; le pratiche ci permettono di **entrare in sintonia con il suono**, riassorbendoci all'interno, in quella sorgente, per poi mantenerne la consapevolezza nella vita quotidiana e riconoscere la meraviglia del mondo e della vita.

In questo ritiro sarai immerso **nella quiete della campagna toscana**, tra dolci colline, rigogliosi boschi e vigneti e, attraverso la pratica degli asana e del pranayama secondo l'Anusara® Yoga e la musica dal vivo secondo le dottrine musicali indiane, verrai guidato alla ricerca di quel suono interiore (anahata nada) per sperimentare **l'armonia della sorgente e della tua vita**.

Alessandra e Nicola lavorano insieme da diversi anni e attraverso la loro completa sintonia e l'ascolto reciproco conducono gli studenti verso una **profonda esperienza interiore significativa e trasformante**.

"Mentre mi impegno in un nuovo asana, Nicola torna da me, questa volta col tamburo dell'oceano, e chiaramente il suono del mare mi sommerge e mi coccola. Per tutta la durata della lezione è così: la mente si accende e si spegne a intermittenza, io sono respiro, sono i miei muscoli tesi ... e il tocco improvviso di Nicola con una campana tibetana, col diapason appoggiato sul collo o sulla testa arricchisce l'esperienza, dirige i sensi." (Elisa)

Sperimenterai:

- Una pratica dinamica, divertente e sicura, sostenuta dalla musica dal vivo
- Meditazioni facilitate dalle vibrazioni del massaggio sonoro
- Serenità e armonia interiore
- Intuizioni e creatività

Faremo:

- Sessioni di asana con la musica dal vivo
- Pranayama
- Meditazione
- Massaggio sonoro
- Sessioni serali di gruppo
- Visualizzazioni guidate

Adatto a praticanti di yoga da almeno 6 mesi, anche in altri stili di yoga

Quando: Orario inizio ritiro: venerdì 1° novembre ore 15.30

Fine ritiro: domenica 3 novembre ore 14.30 dopo pranzo

Presso: La Chiara di Prumiano, strada di Cortine 12, 50021 Barberino Val d'Elsa (FI)

www.prumiano.it

Quanto: 370,00 euro – 340,00 euro se saldati entro il 7 ottobre 2019

Il prezzo include tutte le sessioni del ritiro, il vitto e l'alloggio (da saldare direttamente nella struttura) in ampie camere (doppia, tripla o quadrupla) con bagno privato.

A conferma della propria iscrizione è necessario inviare una caparra di 50,00 euro. Il saldo è dovuto entro il 26 ottobre 2019.

Per info e iscrizioni: info@sattvastudio.org e **Alessandra 3381266316**



Alessandra di Prampero, insegnante certificata di Anusara yoga e uno dei tre Certified Advanced Teacher Trainer presenti in Italia per l'Anusara yoga, pratica yoga da più di 45 anni e lo insegna dal 2001. Insegna regolarmente a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in Immersion e corsi di formazione per insegnanti. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza e per la sua sincerità.

www.sattvastudio.org



Nicola Artico pratica meditazione da 25 anni e studia l'effetto dei suoni sul corpo umano secondo le antiche scritture indiane. Ha composto e inciso tre cd di healing music e dieci cd come percussionista. Ha ideato un metodo di massaggio sonoro individuale. Propone percorsi di crescita individuale, di gruppo e per coppie.

www.nicolaartico.net