

# In & Out

## Dentro e fuori l'asana

Ritiro di Hatha Yoga con Alessandra di Prampero e Eric Minetto

**Dal 30 aprile al 3 maggio 2020**  
**Monastero Bormida (Asti)**

Sul tappetino da yoga fluiamo col respiro incontrando posture da abitare temporaneamente.

Anche nella vita fluiamo incontrando forme da abitare e in cui identificarci temporaneamente: la madre, il padre, l'amico, l'innamorato, lo sportivo, il medico, l'insegnante di yoga.

Spesso però ci identifichiamo a tal punto in alcune di esse, da dimenticare dove si trova la porta d'uscita. È allora che ci sentiamo soffocare e proviamo un forte desiderio di libertà.

### **Di flusso.**

Se però siamo spaventati dall'idea di restare chiusi nelle forme e cerchiamo di restare sempre liberi ci sentiamo in balia degli eventi e bisognosi di stabilità.

### **Di forma.**

In realtà flusso e forma coesistono simultaneamente, ma giocare a isolarli e conoscerli sul tappetino da yoga può **dissolvere il fastidioso senso di attrito** che a volte sperimentiamo nella vita, trasformandolo in **una gioiosa danza spontanea**.

Unisciti ad Alessandra ed Eric in questo ritiro di yoga e torna a casa libero di fluire nelle forme della tua vita!

### **INFO**

**Quando:** dal 30 aprile al 3 maggio 2020 (Inizio giovedì 30 aprile alle ore 16, fine domenica 3 maggio alle ore 13, pranzo incluso).

**Dove:** Centro Percorsi Dimora La Guardia  
Regione Scandolisio 7 - 14058  
Monastero Bormida (provincia di Asti).

**<http://www.dimoralaguardia.it>**

## Quanto:

420 euro (400 euro se saldati entro il 15 marzo 2020).

(Nel costo sono inclusi seminario, vitto e alloggio. Esclusi restano la tessera associativa di 10 euro e, per chi vuole stare in stanza da solo, il supplemento singola di 15-20 euro in più a notte, a seconda che la stanza abbia il bagno interno o esterno).

**Le stanze:** Il casale è dotato di dieci stanze doppie (alcune hanno letti matrimoniali, altre singoli), di cui alcune possono anche essere utilizzate come triple e alcune come doppie a uso singola. Il costo a persona nelle doppie o triple non varia, mentre per le doppie a uso singola c'è un supplemento di 15-20 euro in più a notte, a seconda che la stanza abbia il bagno interno o esterno.

**Per info e iscrizioni:** Eric – [ericminetto@libero.it](mailto:ericminetto@libero.it) 335 812 1360



**Alessandra di Prampero**, uno dei tre Experienced Certified Anusara Teacher presenti in Italia, pratica yoga da più di 45 anni e lo insegna dal 2001. Nel 2002 si avvicina alla pratica dell'Anusara Yoga e da allora vi si è dedicata sotto la guida di diversi insegnanti italiani e esteri. 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](http://www.sattvastudio.org)

**Eric Minetto** è nato a Torino nel 1971. Dal 2001 al 2013 ha insegnato storytelling e scrittura creativa alla Scuola Holden di Torino. Fondatore della scuola di crescita creativa Upaya, ha conseguito il Master in Yoga Studies – corpo e meditazione nelle tradizioni dell'Asia – presso l'Università Ca' Foscari di Venezia e ha completato il percorso formativo per diventare insegnante di yoga con l'Anusara School of Hata Yoga. Oggi insegna uno stile di yoga che si basa su movimenti lenti orientati a risvegliare la presenza e ricettività corporea. È autore del saggio "Dall'altra parte della natura – yoga e poesia in Rilke" (Lubrino editore) e della raccolta di racconti "Il blu più profondo del cielo" (Instar Libri).

