

COLTIVARE IL CORPO E LA MENTE

WEEKEND RESIDENZIALE DI YOGA NELLE COLLINE DI PONZANO

19-21 LUGLIO

Per andare più in profondità nella pratica è importante di tanto in tanto dedicare qualche giorno in modo esclusivo allo yoga, così da sviluppare un'energia più intensa e focalizzata. Lo scopo di questo ritiro è coltivare il nostro **benessere fisico e interiore**: ci dedicheremo a pratiche di asana secondo il metodo dell'**ashtanga yoga** e ad **approfondimenti** sull'**addestrare la mente** verso le attitudini positive, traendo spunto dagli insegnamenti degli Yoga Sutra e del buddhismo tibetano.

STRUTTURA

Saremo ospiti di una splendida **casa ecologica** nelle **colline di Ponzano Superiore** (SP), immersa nel verde e con vista sul mare. La struttura è stata costruita in anni di paziente lavoro dai proprietari, Ivan e Patrizia, e dispone di ampie e comode camere condivise. I pasti saranno vegetariani. Per maggiori informazioni sull'alloggio vedi l'altro Pdf allegato.



PROGRAMMA DEL RITIRO

Venerdì 19 luglio

Ritrovo e sistemazione a partire dalle 16
Pratica introduttiva guidata 18-19.30
Cena ore 20

Sabato 20 luglio

Pratica Ashtanga Yoga Mysore ore 7
Colazione ore 9
Approfondimento ore 11- coltivare la mente I: attenzione e respiro
Pranzo ore 13
Riposo
Approfondimento ore 17- coltivare la mente II: ascolto profondo e Yoga Nidra (la sessione di Yoga Nidra sarà guidata da Susanna Deliperi)
Cena ore 20

Domenica 21 luglio

Pratica Ashtanga Yoga Mysore ore 7
Colazione ore 9
Approfondimento ore 11 - coltivare la mente III: rinforzare le attitudini positive attraverso le pratiche meditative
Pranzo ore 13
Saluti

Modalità di partecipazione

I **posti** sono **limitati** a un gruppo di circa 12 persone. Per fruire al meglio dell'esperienza del ritiro **la partecipazione è riservata a chi partecipa al percorso completo oppure almeno a due giorni di ritiro** (venerdì e sabato oppure sabato e domenica), in modalità residenziale oppure non residenziale.

Quota yoga: 100 euro, ridotta a 90 euro con prenotazione *early bird* entro il 1 giugno. Non sono previste riduzioni per chi non partecipa a tutte le sessioni di pratica.

Si può saldare la quota attraverso bonifico all'Iban IT58V0760110700001008795252 intestato a Luca Pagano. I praticanti della shala possono anche pagare di persona in contanti o con carta di credito. In caso di disdetta entro il 7 luglio la quota sarà rimborsata interamente; successivamente verrà trattenuta.

Quota struttura: Pasti e pernottamento per il ritiro completo in camera tripla/quadrupla: 140 euro; camera doppia: 160 euro; camera singola: 190 euro. Per maggiori informazioni sul pernottamento leggi l'altro documento allegato o contatta Ivan al numero +39 3287520070.



Insegnante

Il **ritiro** sarà condotto da **Luca Pagano** di **Ashtanga Yoga La Spezia**, studio di yoga da lui fondato nel 2019. Laureato in filosofia, Luca ha approfondito l'ashtanga yoga praticando con diversi maestri, in particolare Gabriele Severini. Nel 2018 ha trascorso un periodo di studio in India a Mysore con Sharat Jois. Accanto alla pratica di asana ha approfondito il pranayama, il canto vedico dei mantra e lo studio dei testi tradizionali dello yoga e della filosofia buddhista. Il suo approccio alla pratica è olistico e aperto, con l'intento di rendere lo yoga al tempo stesso accessibile e profondo.

La lezione di **Yoga Nidra** del sabato pomeriggio verrà condotta da **Susanna Deliperi**, insegnante di yoga integrale presso Ashtanga Yoga La Spezia, formatasi presso l'Ananda Ashram di Milano.

Contatti

ashtangayogalaspezia@gmail.com / +393388862046

