

*Il tema dell'undicesimo ritiro della serie "Onora le radici, danza il presente, costruisci il futuro" è:*

# Nessuna scorciatoia

Ritiro di Anusara® Yoga  
con Alessandra di Prampero  
Castello di Prampero  
(Magnano in Riviera, UD)  
24 - 27 luglio 2025

Yoga è qualcosa che si fa. In tanti modi, ma *si fa, si pratica*... E infatti nello yoga si parla di "pratiche": gli strumenti che possiamo usare per sostenerci nel cammino verso l'intenzione alla base dello yoga, che è rimuovere i veli che ci impediscono di riconoscere la luce del cuore. **La strada presenta tornanti, salite e discese, bei panorami ma anche rocce scoscese da scalare.** Ognuno di questi passaggi ha in sé la potenzialità di rivelarci qualcosa e richiede presenza e attenzione. Questa è la bellezza del viaggio, lento e consapevole. Tutta la tradizione dello yoga ce ne parla. A volte però, quando pensiamo di intravedere la vetta, senza accorgercene acceleriamo il passo. **Ma siamo sicuri sia la strada giusta?** Davvero quella è la vetta? Non ci stiamo perdendo qualcosa? Non stiamo mettendo un altro velo su di noi?

In questo ritiro di Anusara Yoga ci dedicheremo alle varie pratiche dello yoga - asana attive e restorative, pranayama, meditazione, studio, contemplazione, canto - per **ritrovare la gioia di camminare lungo la strada prendendoci il tempo che ci vuole** per arrivare...ma dove? In vetta? Ma qual è veramente la vetta? Lo scopriremo insieme!





**Alessandra di Prampero,** insegnante Certificata Esperta di Anusara® Yoga, E-RYT500, YACEP, socia YANI, pratica yoga da quando era bambina e lo insegna dal 2001. Ha contribuito alla crescita e diffusione dell'Anusara Yoga in Italia. Insegna lezioni regolari, seminari, ritiri, e corsi di formazione insegnanti a Milano e in tutta Italia. Alessandra ama l'accuratezza, la precisione e la profondità della pratica perché la portano all'esperienza di pienezza interiore.  
[www.sattvastudio.org](http://www.sattvastudio.org)



### **Iscrizioni entro il 30 giugno 2025 - Posti limitati**

**Quando:** da giovedì 24 luglio ore 16.30 a domenica 27 luglio 2025 ore 13.30

**Dove:** Castello di Prampero, Magnano in Riviera (UD).  
[www.castellodiprampero.org](http://www.castellodiprampero.org)

**Alloggi Convenzionati:** Albergo Centrale a Tarcento + B&B a Magnano in Riviera

Per partecipare al Ritiro si richiede almeno un anno di pratica regolare di yoga (anche in altri stili).

Per le informazioni logistiche e i prezzi vedi pagina del sito [www.sattvastudio.org/ritiro-in-castello](http://www.sattvastudio.org/ritiro-in-castello)

**Responsabile logistico in loco:** Maria di Prampero  
[mariadiprampero@live.it](mailto:mariadiprampero@live.it) cell. 333 976 4282

**Info e iscrizioni al Ritiro:** [info@sattvastudio.org](mailto:info@sattvastudio.org)  
o Alessandra 3381266316.

