



Da ottobre 2022 a maggio 2023 a Milano

ANUSARA® YOGA IMMERSION

con **Alessandra di Prampero**

L'Immersion di Anusara yoga è un programma in 7 weekend per guidare i partecipanti in un profondo **viaggio alla scoperta dei molteplici aspetti** che compongono la scuola dell'Anusara.

Durante il corso verranno presentati con chiarezza tutti gli argomenti necessari a comprendere l'Anusara e a inserirlo nel contesto storico e filosofico. È adatta **a studenti di qualsiasi livello e a insegnanti di hatha yoga** desiderosi di approfondire la propria conoscenza delle pratiche e della tradizione dello yoga e di assorbirne gli insegnamenti a livello di corpo, mente e cuore. Inoltre, offre una preparazione solida e completa e costituisce il prerequisito per accedere al corso di formazione insegnanti Anusara.

L'Immersion di Anusara Yoga è un viaggio di profonda conoscenza, arricchimento e trasformazione personale.

Unisciti a noi in questo percorso e porta la tua pratica di yoga a un nuovo livello!



**2022: 8-9 ottobre;
5-6 novembre; 3-4 dicembre
2023: 21-22 gennaio; 18-19
febbraio; 25-26 marzo;
6-7 maggio**



Informazioni logistiche

ORARI:

sabato 9.30-18.30; domenica 9.30-17.30

COSTO:

1400 euro in un'unica soluzione (entro il 31 agosto 2022).
1600 euro in tre rate (800 euro entro il 15 settembre 2022;
400 euro entro l'8 gennaio 2023; 400 euro entro il 5 marzo 2023).

A conferma della propria iscrizione si richiede una caparra di 100 euro. Il costo comprende l'Intellectual Property Fee all'Anusara School of Hatha Yoga.

Primo weekend: 250 euro

Ad esclusione del primo, non è prevista la partecipazione a singoli weekend (ad eccezione di coloro che in passato hanno già completato un'Immersion o un Teacher Training Anusara).

Per coloro che hanno già partecipato a un'Immersion Anusara, è previsto lo sconto del 30% sul weekend singolo e sull'intero corso, solo se c'è posto.

LUOGO: Milano in presenza, sede precisa in via di definizione.

Info e iscrizioni: info@sattvastudio.org

Alessandra 3381266316



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. Dal 2002 si dedica allo studio e alla pratica dell'Anusara Yoga sotto la guida di diversi insegnanti italiani e esteri. Insegna a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in workshop, ritiri e corsi di formazione. Dal 2015 al 2019 è stata la Rappresentante Regionale dell'Europa per l'Anusara School of Hatha Yoga, sostenendone la crescita e la diffusione in Italia e in Europa, e si è occupata dell'organizzazione di Samavesha 2017 a Merano. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza, per la sua sincerità e per la sua capacità di guardare alla vita quotidiana con occhiali spirituali. Il suo motto è: **"Ama la vita. Anche la tua."** www.sattvastudio.org