

Il tema dell'ottavo  
ritiro della serie "Onora  
le radici, danza il presente,  
costruisci il domani" è:

## Per un giardino di stelle

Ritiro di Anusara® Yoga  
con **Alessandra di Prampero**  
e la partecipazione di **Nicola Artico**

**Castello di Prampero**  
(Magnano in Riviera, UD)  
21 - 24 luglio 2022

Ognuno di noi contiene **una luce scintillante, la cui bellezza e luminosità** può sostenere noi stessi e gli altri. In questo Ritiro, attraverso la visione filosofica e i Principi Universali di Allineamento dell'Anusara Yoga, praticheremo asana, pranayama e meditazione per riconoscerla e riaprirci ad essa. La musica di Nicola Artico ci accompagnerà in questo percorso, **portandoci in allineamento con le vibrazioni interiori più sottili**, per rimuovere la polvere che ha ricoperto i nostri cuori. Spesso, infatti, ci dimentichiamo dello splendore interiore e rimaniamo incastrati nei meccanismi abituali che ci creano chiusura e separazione. Tuttavia, oggi più che mai appare necessario **coltivare quella luce e lucidare**

**i paralumi** che possono averla offuscata, per creare un giardino di stelle che **illumini noi e il mondo** che ci circonda.

Saremo immersi in **un luogo storico pieno di fascino**, il Castello di Prampero, fondato nel 1025 e parzialmente ricostruito nelle sue parti più antiche dopo i danni subiti dal terremoto del 1976. Tutte le **sessioni di yoga, alcune con musica dal vivo**, si terranno in una magnifica sala con parquet e travi di legno a vista, da cui si domina la pianura circostante. **Prime colazioni, pranzi e cene si terranno nelle sale del Castello** e ci ritroveremo per una sessione serale di canto e musica sotto le stelle nella corte medievale. **Unisciti a noi per coltivare stelle di luce!**





**Alessandra  
di Prampero,**

insegnante Certificata  
Esperta di Anusara® Yoga,  
E-RYT500, socia YANI, pratica  
yoga da quando era bambina e  
lo insegna dal 2001. Ha contribuito  
alla crescita e diffusione dell'Anusa-  
ra Yoga in Italia. Insegna a Milano e  
in Immersion, Ritiri e Teacher Train-  
ing in tutta Italia. Alessandra è ap-  
prezzata dai suoi studenti per la sua  
energica dolcezza e per la sua since-  
rità. [www.sattvastudio.org](http://www.sattvastudio.org)

**Nicola  
Artico,**

pratica meditazione  
da 30 anni e studia l'effe-  
tto dei suoni sul corpo umano  
secondo le antiche scritture in-  
diane e le Neuroscienze. Ha compo-  
sto e inciso sette cd di healing  
music e dieci cd come percussio-  
nista. Ha ideato un metodo di mas-  
saggio sonoro individuale. Propo-  
ne percorsi di crescita individuale,  
di gruppo e per coppie.  
[www.nicolaartico.net](http://www.nicolaartico.net)

Posti limitati.

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

**Quando:** da giovedì 21 luglio ore 16.30 a domenica 24 luglio ore 13.30

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

**Alloggio convenzionato:** Hotel Al Tarcentino, a Tarcento a 4 km dal Castello.

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

Per ulteriori informazioni vedi pagina dedicata sul sito: [www.sattvastudio.org/ritiro-in-castello](http://www.sattvastudio.org/ritiro-in-castello)

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