




Il mito parla il linguaggio del cuore e racconta verità profonde, oltrepassando la razionalità della mente. Il suono è vibrazione e, secondo la tradizione filosofica dello yoga, la sorgente interiore verso cui tendiamo vibra di luce. Le pratiche dello yoga sono modalità per sperimentare lo spazio al centro di noi. **Insieme yoga, suono e mito ci aprono l'accesso a territori inesplorati** al nostro interno. In questo Ritiro, uniremo asana, pranayama e meditazione ai miti della tradizione dello yoga e alla musica in un viaggio verso l'essenza più profonda per emergere più consapevoli e liberi di volare nella nostra vita. 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. **Alla sera ceneremo in Castello** per poi ritrovarci per una sessione serale di canto e musica sotto le stelle nella corte medievale. Unisciti a noi per una **mitica ripartenza yogica!**



Il tema del settimo ritiro della serie "Onora le radici, danza il presente, costruisci il domani" è:

"Yoga, suono e mito per volare liberi"

Ritiro di Anusara® Yoga
con Alessandra di Prampero
e la partecipazione di Nicola Artico
Castello di Prampero
(Magnano in Riviera, UD)
Dal 22 al 25 luglio
2021





Nicola Artico

pratica meditazione da 30 anni e studia l'effetto dei suoni sul corpo umano secondo le antiche scritture indiane e le Neuroscienze. Ha composto e inciso sei cd di healing music e dieci cd come percussionista. Ha ideato un metodo di massaggio sonoro individuale. Propone percorsi di crescita individuale, di gruppo e per coppie.

www.nicolaartico.net



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 presso il Sattva Studio di Milano da lei fondato e in Immersion, Ritiri, Seminari e corsi di formazione insegnanti in tutta Italia. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza e per la sua sincerità.

www.sattvastudio.org

Quando: da giovedì 22 luglio ore 16.30 a domenica 25 luglio ore 13.30

Dove: Castello di Prampero, Magnano in Riviera (UD).

www.castellodiprampero.org

Posti limitati

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

Responsabile logistico in loco: Maria di Prampero
mariadiprampero@live.it - cell. 333 976 4282

Ritiro: 320 euro (la quota comprende le sessioni del Ritiro e tutti i pasti non inclusi nella quota dell'albergo convenzionato).

Alloggio convenzionato:

"Albergo Costantini" a Collalto di Tarcento (servizio navetta su richiesta a cura dell'organizzazione). Tariffa comprensiva di un pasto vegetariano a persona per notte:
Camera doppia: 47 euro.
Supplemento singola: 10 euro.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni al Ritiro:

info@sattvastudio.org

o Alessandra
3381266316.