



Il tema del decimo
ritiro della serie
“Onora le radici, danza il
presente, costruisci il futuro” è:

Divenire l'essere, essere il divenire

Ritiro di Anusara® Yoga
con Alessandra di Prampero

Castello di Prampero
(Magnano in Riviera, UD)
11 - 14 luglio 2024



Queste quattro parole definiscono il viaggio che intraprendiamo attraverso lo yoga. Perché molto si può dire sullo yoga, tante parole, tanti concetti. Ma lo yoga è essenziale: yoga è uno strumento per **espandere la nostra consapevolezza** così che possiamo fare esperienza della nostra essenza più profonda e da lì aprirci ad accogliere il continuo mutamento della vita, riconoscendoci come parte di esso. Un ritiro di yoga è il momento privilegiato per lavorare in questa direzione ed entrare nel **flusso dell'essere il divenire**.

In questo ritiro di Anusara Yoga, esploreremo più pratiche - asana, pranayama, meditazione, studio della tradizione e altre - per consolidarci nel centro ed entrare nella corrente della vita. Prenditi del tempo per te e unisciti a noi in questo viaggio. **Regalati un ritiro di yoga**: una pausa per metterti all'ascolto del tuo essere!



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

Iscrizioni entro il 31 maggio 2024 – Posti limitati

Quando: da giovedì 11 luglio ore 16.30 a domenica 14 luglio 2024 ore 13.30

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

www.castellodiprampero.org

Alloggi Convenzionati: Hotel Riviera a Magnano in Riviera - Albergo Costantini a Collalto (UD).

Per tutte le informazioni logistiche vedi pagina del sito www.sattvastudio.org/ritiro-in-castello

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

Responsabile logistico in loco:

Maria di Prampero
mariadiprampero@live.it
cell. 333 976 4282

Info e iscrizioni al Ritiro:
info@sattvastudio.org
o Alessandra 3381266316.

