

SEMINARIO RESIDENZIALE YOGA E OSTEOPATIA *Il respiro*



Sabato 17 e domenica 18 giugno 2017

In questo seminario si avrà la possibilità di immergersi nell'esperienza del respiro, come funzione fisiologica ma anche dimensione spirituale intesa come connessione con le parti profonde del nostro essere e la natura, di cui siamo parte. Attraverso le conoscenze anatomiche e fisiologiche delle pratiche osteopatiche e yogiche sperimenteremo l'aspetto organico e l'aspetto energetico della respirazione.

Saremo immersi in uno scenario di quiete e bellezza che potrà favorire il contatto con la profondità e la potenza del respiro.

Programma:

Sabato 17 giugno

Mattina arrivo dalle 8.30 alle 9.30 per registrazione partecipanti

Ore 10 inizio

Pratica di yoga asana e pranayama

Teoria osteopatica Il diaframma embriologia e anatomia

Pausa Pranzo

Ore 15.30

Yoga Nidra pratica di rilassamento profondo

Pratica di ascolto osteopatico

Asana e Pranayama

Ore 20 cena

Programma serale

Domenica 18 giugno

Ore 7.30

Meditazione

Colazione Ore 8-9

Teoria osteopatica La respirazione primaria

Pratica di Asana Pranayama

Pausa pranzo

Ore 15

Pratica di ascolto osteopatico della respirazione primaria

Pratica Asana pranayama meditazione

Ore 18.30 conclusione.

E' possibile arrivare il venerdì sera e per chi vuole è prevista una pratica di meditazione

Il seminario è aperto a tutti, anche a chi non ha esperienza di yoga

Il costo del seminario è comprensivo della pensione completa dal pranzo di sabato 17 al pranzo di dom18 più tea-coffee-break. Menù vegetariano.

Per chi arriva il venerdì è previsto un costo aggiuntivo, a seconda del numero di partecipanti sarà prevista la cena.

Le sistemazioni sono in camere di 2 o 4 letti. Alcune camere hanno letto matrimoniale, specificare se ci sono particolari esigenze. Per la sistemazione singola c'è un aggiunta di costo.

Luogo: il seminario avrà luogo presso l'agriturismo Montevaso s.p. 48 Del Montevaso 56034 Chianni (Pisa) tel. 333 - 8592986 / 338 - 9397192**Sitoweb:**www.montevaso.it :
mail: agriturismo@montevaso.it

L'agriturismo è situato nella quiete e nella bellezza delle colline pisane, a solo 1 ora circa di distanza da Firenze e a pochi chilometri dal mare, una villa ottocentesca circondata da alberi secolari e bellissimi panorami, luogo di incontro e di scambio per tutti coloro che sono in un cammino di ricerca

Come arrivare:consultare le coordinate e mappa sul sito dell'agriturismo

Daniela Petrini (Atmabhava) è insegnante di yoga certificata e con una formazione in danza contemporanea e tecniche posturali Inizia la pratica di yoga metodo Iyengar, integrandola allo studio e alla ricerca della danza.Viene in contatto con l'insegnamento del maestro indiano Swami Satyananda Saraswati. Si forma come insegnante della Scuola Satyananda ottenendo il Certificato presso la Bihar Yoga Barati India nel '99 e pur mantenendo come linea fondamentale il metodo Satyananda, in cui si aggiorna costantemente, si interessa agli insegnamenti di altre scuole e tradizioni,(Himalayan Yoga, Tomatis,Conte, Cella) tenendo fede al significato della parola Yoga che significa unione. E' associata alla Y.A.N.I. (Associazione italiana insegnanti Yoga). Insegna Yoga e tecniche posturali a Firenze

Angela Trentanovi: osteopata, . Diplomata all'Isef di Firenze, si forma come osteopata alla scuola CIO di Bologna. Approfondisce lo studio e la pratica della biodinamica, cranio-sacrale.Ha maturato esperienze di insegnamento e terapia con bambini, ragazzi e adulti.Ha seguito un percorso di crescita personale attraverso le metodologie della Psicointegrazione per circa 10 anni. Attualmente continua la sua ricerca nell'ambito delle terapie corporee e della danza.

Siete pregati di portare un tappetino, un cuscino, un telo e abiti comodi.

Per informazioni e iscrizioni: Daniela Petrini cell. 328.6976742 mail daniatma@hotmail.com
Angela Trentanovi cell. 3886014712 mail angela39i@alice.it