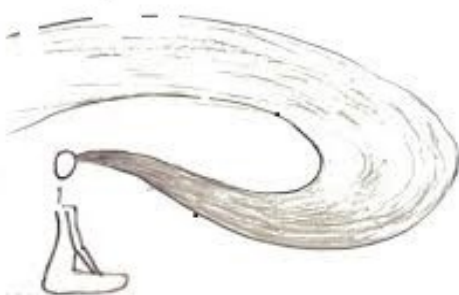


# SEMINARIO RESIDENZIALE YOGA E OSTEOPATIA *Dal respiro al silenzio*

*“L'arte del respiro è l'arte dello yoga, l'arte dello yoga è l'arte del respiro.*

*La respirazione è ritmo: è il livello grossolano. Questo ritmo si semplifica, si raffina fino a diventare corrente di energia, poi silenzio” ( Eric Baret)*



**Venerdì 1 Sabato 2 Domenica 3 giugno 2018**

In questo seminario si approfondirà l'esperienza del respiro, connesso alla sua essenza energetica, come potente strumento di riequilibrio psico-fisico che permette di accedere allo stato di silenzio. Silenzio non come un vuoto inquietante ma come esperienza intima e vera dove il brusio dei pensieri si acquieta lasciando spazio all'ascolto dei propri suoni interni e al contatto con la propria vera natura

Attraverso pratiche osteopatiche e yogiche questo seminario che possiamo considerare come ritiro sarà soprattutto esperienziale.

Saremo immersi in uno scenario di quiete e bellezza che potrà favorire il contatto con la profondità e la potenza del respiro come porta per accedere all'esperienza del silenzio, della quiete.

*Respirare, ascoltare, osservare, stare, camminare, trasformare....essere.*

Questo seminario è in continuità con il precedente ma è aperto anche a chi non vi ha partecipato.

## **Programma:**

### *Venerdì 1 giugno*

Dalle 15 alle 17 arrivo e registrazione partecipanti

Ore 17.30- 19.30 Yoga

Ore 21.00 Riflessioni sul silenzio

### *Sabato 2 giugno*

Ore 7.15 Meditazione

Ore 8.00 Colazione

Ore 9.30 11.00 Yoga

Ore 11.30 Pratica osteopatica

Ore 13.00 pranzo

Ore 15.00 Yoga Nidra (rilassamento profondo)

15.30 Pausa thè

Ore 16.00 -17.30 Pratica Osteopatica

Ore 18.00 – 20.00 Yoga

Ore 20.15 Cena  
Passeggiata notturna

### *Domenica 3 Giugno*

Ore 7.15 Meditazione  
Ore 8.00 Colazione  
Ore 9.30- 11.00 Pratica Osteopatica  
Ore 11.30 13.00 Yoga  
Ore 13.15 Pranzo  
Ore 15.00 camminata silenziosa  
Ore 16.00 circa salute e conclusione

**E' preferibile avere esperienza di Yoga anche se non approfondita**

**Il costo del seminario è di 220 euro, comprensivo della pensione completa e della cena di venerdì 1 fino al pranzo di domenica 3, più tea-coffee-break . Menù vegetariano. Se ci sono intolleranze siete pregati di farlo sapere**  
**Facilitazioni per coppie riguardo la quota.**

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 al costo di 20 euro.( 10 euro per notte)

**Luogo: il seminario avrà luogo presso l'agriturismo Montevaso s.p. 48 Del Montevaso Chianni (Pisa) tel. 333 - 8592986 / 338 – 9397192**

**Sitoweb:**www.montevaso.it :

**mail:** info@teatrodelmontevaso.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 ( La più lineare e veloce è quella dalla Fi.Pi.Li dove potete uscire a Pontedera, ma se avete tempo vi suggeriamo di visitare il paese di Chianni, a circa 10 km prima di Montevaso)

**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 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 Psicosintesi 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  
**daniatma@hotmail.com**

cell. 328.6976742 mail

**angela39i@alice.it**

Angela Trentanovi cell. 3886014712 mail

