



Riconnettersi all'Uno

Viaggio di ri-conneSSIONE con la pace interiore

QUANDO

SABATO 6 MAGGIO 2023 h 9.00-18.00
Retreat estivo di yoga compreso di 4 pratiche
ialternate tra esterno/interno (Kriya, Asana,
Nidra, Sequenze) pranzo vegetariano,
passeggiata digestiva, merenda con tisane e
dolci della casa.

COME

Praticanti
(min. 15, max 20 come da capienza sala):
Caparra 30 euro - entro dom. 19/02
Residuo 40 euro - entro lun. 03/04

Accompagnatori/famigliari:
che non partecipano allo yoga: pasti al sacco
oppure prenot. autonoma presso la struttura



DOVE

OASI GALBUSERA BIANCA
Via Galbusera Bianca 2
23888 La Valletta Brianza (LC)
Parco naturale di Montecchia
e della val Curone -
<https://www.oasigalbuserabianca.it/>



CONTATTI

Elena De Donato
Albero dello yoga Ratna
Yoga zeronovanta e bisogni speciali

348.6709.275
elena.dedonato@gmail.com
<https://www.elenadedonato.com>

Riconnettersi all'Uno

Viaggio di ri-conneSSIONE con la pace interiore

La frenesia della vita quotidiana, induce spesso a sentirsi divisi tra quello che vorremmo e ciò che dobbiamo fare, portando a volte a perdere il senso di unità della nostra persona. Dedicare un tempo all'ascolto di sé, permette di tornare a compattare la nostra identità, ritrovando il nostro centro di senso e di equilibrio, riacquistando la nostra unità interiore corpo-mente per coltivare la terra di mezzo che li contiene: l'animo. Con questo intento proponiamo il primo Ritiro estivo dell'Albero dello yoga Ratna, immerso nel Parco Naturale di Montevicchia e val Currone: un'oasi di pace e natura chiamata "piccola toscana della Brianza"; il Retreat di una giornata comprende 4 pratiche in esterno/interno (Kriya, Asana, Nidra, Sequenze), pranzo, passeggiata, merenda.

PROGRAMMA

Sabato 6 maggio 2022 dalle 9.00 alle 18.00:

ore 9.00 Arrivo e sistemazione in sala

ore 9.15 Introduzione alla giornata

ore 9.30 Kriya Yoga purificante in radura

ore 10.30 Pausa

ore 11.00 Yoga della concentrazione in sala

ore 12.30 Pranzo (vegetariano)

ore 14.30 Passeggiata digestiva (tutti*)

ore 15.30 Yoga Nidra nel bosco degli gnomi

ore 16.30 Merenda (tisane, the', dolci della casa)

ore 17.00 Yoga della riconneSSIONE all'uno in sala

ore 18.00 saluti

(*Attività per tutti, sia i praticanti che gli accompagnatori che non partecipano allo yoga)

