



YOGA in SICILIA

con la Maestra di Yoga Emy Blesio
Gayatridevi

Ambasciatrice di Pace UPF e presidente
dell'International Yog Confederation
di Delhi, India

http://www.suryanagara.it/emyblesio/cv_emy.html

<http://www.suryanagara.it/emyblesio/articoli.html>

dal14 al 29 Luglio

la prenotazione e iscrizione deve avvenire entro e non oltre la fine di maggio

I FORMAT:

- 1- Pratiche di Meditazione, Pranayama e Yogasana al mattino dalle 07.00 alle 09.00 e giornata (e domenica) a disposizione per relax 180,00 Euro a settimana+ albergo e trasferimenti.
- 2- Pratiche di Meditazione, Pranayama e Yogasana al mattino dalle 07.00 alle 09.00 e filosofia e mitologia dalle 11.00 alle 14.00 e il resto della giornata (e domenica) a disposizione per relax 290,00 Euro a settimana+ albergo e trasferimento
- 3- Per formazione insegnanti da concordare

L'albergo convenzionato è il Florio Park Hotel.



Benessere corpo-mente, Yoga Paripurna ,
Pranayama Hatha-ena, Yoga Nidra, Meditazione,
Satsamga, Mantra, attivazione dei Chakra, Relax e
insegnamento di bija mantra dei 5 elementi,
potenziamento ecc. e teoria le basi filosofiche dello
Yoga completo, la storia, la mitologia, i testi basici
antichi ecc.

Dedicato a chi è interessato ad approfondire la
disciplina, la filosofia, la mitologia... lo Yoga.

L'iscrizione è aperta a tutti.

Info 366 4831487 - 02 89150917

Una proposta diversa, affascinante, in un luogo
facilmente raggiungibile e non estremamente
costoso ma con connotazione insolita per le sue
bellezze naturali e la comodità di un albergo che ha
uno storico nell'accoglienza ospiti (la catena Hotel
Florio è molto famosa e non dà mai cattive
sorprese).

Pratiche Yoga sulla spiaggia o sotto le fronde degli
alberi



YOGA, ENERGIA, RILASSAMENTO E POTENZIAMENTO... DEL FISICO E DEL MENTALE

Un momento di pausa, di sospensione, di riflessione e di ricarica, imparare a respirare correttamente, a rilassarsi...



PROGRAMMA.... non c'è un programma rigido sia di orari sia di impegni. Ci sono già troppi impegni durante l'anno che qui... ci si ricostruisce in completa libertà.

Le lezioni di Yoga si alternano con proposte come pratiche fisiche, meditazione, Pranayama (respirazione), si tengono sulla spiaggia al mattino presto per godere dei raggi benefici del sole con ricarica energetica e quando i raggi sono cocenti ci si ripara sotto splendidi alberi fioriti...

Mentre la teoria (Filosofia, mitologia, basi storiche) si tengono appena dopo il pranzo o anche in alternativa al pranzo (dalle 11 alle 14).

Può partecipare anche chi non desidera seguire le lezioni (figli, partner, amici) in questo caso ci si accorda direttamente con il Florio Park Hotel.

L'albergo offre molte possibilità di svago, sport e benessere e spettacoli di sera.



Cosa portarsi?

Abbigliamento comodo, T-shirt, pantaloni leggeri larghi, uno scialle o un maglioncino per la meditazione del mattino, un tappetino da pratica, un quaderno e matite o penne per annotazioni.

Ovviamente costumi da bagno, occhiali da sole, creme protettive ecc. tutto quello che serve per mare e spiaggia.

E per la sera per chi vuole partecipare alla parte ludica dell'albergo.

Come raggiungere il luogo?

Con aereo scalo Punta Raisi (Palermo). Prima si prenota e meno costa. (Oppure traghetto fino a Palermo poi autobus o taxi – 2 Km. dall'aeroporto – e non molto distante anche dal Porto di Palermo)

Per info sull'albergo <http://www.florioparkhotel.it/it/index.html>



La piscina dell'albergo sul mare

