

SETTIMANA YOGA A STO SPITI

4-11 GIUGNO 2022



Finalmente eccoci a riproporre, come da tradizione, lo yoga a Sto Spiti! quest'anno la pratica sarà guidata da Raffaella e il programma si articola come segue:

SABATO 4/6 verso sera pratica di circa 1 ora e mezza di yoga Nidra

da **DOMENICA 5/6** a **VENERDI 10/6** dalle 8 alle 9.30 Hatha yoga

VENERDI 10/6 verso sera yoga Nidra

Il costo del seminario è di **euro 160**

Raffaella è disponibile a consulenze e/o pratiche individuali durante la settimana al costo di euro 30 ognuna

Le due serate nelle quali si pratica yoga (il sabato dell'arrivo e il venerdì antecedente la partenza) è possibile organizzare, per chi lo desidera, **la cena a Sto Spiti.**

Descrizione della pratica e informazioni sulla conduttrice:



Grazie al nostro Mediterraneo, saremo nello scenario ideale per immergerci in una settimana di pratica Yoga al Risveglio.

Gradualmente, approfondiremo la Percezione del nostro corpo, scendendo sempre più al suo interno, come punto di partenza per muoverci verso l'esterno, con un approccio somatico: più che ad allineamenti estetici da raggiungere, presteremo attenzione alle Sensazioni che il nostro stesso corpo ci trasmette, nell'interpretare determinate posture .

Partiremo da quel luogo intimo, il nostro centro stabile e sicuro, la nostra Unicità nel momento presente e ci muoveremo da lì, con grazia, verso l'esterno, in modo fluido come l'acqua che ci circonda.

Assaporeremo la quiete di un'alba quasi immobile, appena mossa dall'eterno movimento costante ed in continua trasformazione che è ritmo ondosso del nostro

Respiro, ponte di collegamento tra corpo fisico, emotivo, energetico e mentale in armonia con tutto ciò che è esterno ai confini fluttuanti del proprio Corpo. Verranno man mano introdotte appropriate semplici tecniche di respirazione e sequenze fluide allineate all'intenzione particolare della giornata. Con uno sguardo gentile attenzione alla propria unicità.



Raffaella Valentini studia, pratica ed insegna Yoga (insegnante certificata RYT Hatha Yoga 500 ore) da quasi 8 anni, in continua formazione.

Propone un approccio allo Yoga gentile, dal ritmo ondulato, maturato dalla sua passione per la ricerca sullo Yoga, sullo Yoga contemporaneo e sulle Scienze del movimento che si accostano al corpo umano inteso olisticamente come **MenteCorpo** in continuo cambiamento.

Si ispira agli insegnamenti della sua Maestra italiana, Silvia Romani, ideatrice del metodo Shiva Flow, e di Donna Farhi, Insegnante e Terapista Yoga, nota per i suoi lavori riconosciuti internazionalmente.

Per domande e approfondimenti inerenti la pratica e la metodologia utilizzata nel seminario, Raffaella è contattabile direttamente presso: raffavale72@gmail.com