



Pranayoga

Lo yoga dell'energia vitale

Residenziale di Hatha Yoga
condotto da Maurizio Morelli

3-6 ottobre 2017

Hotel Zarera
Valposchiavo

Pranayoga

Lo yoga dell'energia vitale

Il corpo umano è una macchina meravigliosa che richiede attenzione, cura, ascolto e osservazione. Troppo spesso, però, una quotidianità eccessivamente frenetica e tecnologica ci allontana dal corpo lasciando che la nostra attenzione sia rivolta più verso l'esterno che verso noi stessi. Il corpo allora appare spento, carente di vitalità e di energia creativa.

La millenaria pratica dello yoga che l'occidente ha avuto la fortuna di ereditare dall'India è lo strumento migliore che abbiamo a disposizione non soltanto per una vita sana e longeva ma soprattutto per una maggiore e piena consapevolezza delle nostre potenzialità e allo stesso tempo un'accettazione gentile dei nostri limiti.



Maurizio Morelli, insegnante di yoga da 40 anni, autore di più di 40 libri sullo yoga e fondatore della Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa di Milano, ci guiderà nell'esecuzione di asana, pranayama, mudra, attraverso il metodo Pranayoga da lui stesso ideato: un insegnamento preciso e al tempo stesso morbido, mirato all'apprendimento degli elementi fondamentali e portanti per una pratica corretta ed efficace. La pratica di Maurizio ci porterà a cogliere le sfumature più sottili di ogni singolo movimento e ad ascoltare i suoi effetti a livello fisico, pránico e mentale. www.pranayoga.it

L'Hotel Zarera si trova in Valposchiavo, a 1600 m d'altitudine in un'atmosfera di assoluta tranquillità, circondati da un paesaggio montano mozzafiato. Attorno all'hotel si snodano itinerari nascosti ideali per passeggiate meditative a pieno contatto con una natura selvaggia e incontaminata.

L'Hotel Zarera mette a disposizione un servizio di sauna, di riflessologia plantare e di massaggi thai-yoga, www.zarera.ch.



Programma

Martedì 3 ottobre

16.00-19.00 Presentazione e pratica
19.00 Cena

Mercoledì 4 ottobre

09.00-12.00 Pratica
12.00 Pranzo
15.00-18.00 Pratica

Costi

Costo del corso incl. tutti pasti
CHF 330

Giovedì 5 ottobre

09.00-12.00 Pratica
12.00 Pranzo
15.00-18.00 Pratica

Venerdì 6 ottobre

09.00-12.00 Pratica e saluti

Pernottamento con colazione

In camera singola: CHF 95
In camera doppia: CHF 85 a persona
In camerone (5-7 posti letto): CHF 42 a persona

Termine ultimo per l'iscrizione: 3 settembre 2017

Per informazioni e iscrizioni:

l'Essenziale di Tiziana Dionisio - tizianadionisio@gmail.com - +41(0)76 292 75 02