

TERRA E FUOCO ELEMENTI IN ARMONIA



Seminario di Yoga, Meditazione e
Movimento Miofasciale

Federica Gazzano e Federica Agnese

26 - 27 ottobre 2019

Pratiche autunnali in montagna. La terra si cheta dopo le vampate estive, l'atmosfera si raffredda per lasciare il posto al calore del legno e del fuoco.

Un ritiro riposante e stimolante nella pace del verde vicino a Cuneo: il legno che rassicura, buona cucina vegetariana, la possibilità di una sauna, la gioia e la scoperta di stare insieme, il movimento e il raccoglimento. Il luogo è curato, semplice, accogliente e dolce. Praticare nella natura è una esperienza potente, divertente e ha in sé una magia.

La pratica di Hatha Yoga che offriremo avrà in sé sia **elementi della dinamicità di Anusara** che l'esperienza del **viaggio iniziatico nell'ascolto** indicato da **Sandra Sabatini e Wanda Scaravelli**.

Il **Movimento Miofasciale** racchiude pratiche di **Pilates, Garuda e Danza** basate sull'ascolto di se e sul **coinvolgimento globale del corpo** per ritrovare forza, elasticità e maggior armonia corporea.

Praticheremo **alternativamente Hatha Yoga e Movimento Miofasciale**.

La meditazione e altre pratiche di concentrazione e di suono ci accompagneranno la sera e la mattina

A questo ritiro ne seguirà un secondo in primavera, se vorrete ampliare il cerchio: connessioni con Acqua e Aria.

Il seminario è aperto a tutti

ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI ENTRO 10 OTTOBRE 2019

Il corso si svolge con minimo 6 persone

Location

ASSOCIAZIONE CHARAIVETI

Borgata Mittante 13, Cartignano CN

www.charaiveti.it



Da Torino calcolare 2 ore

Da Cuneo calcolare 40 minuti

Sistemazione in dormitorio: immaginate un piacevole rifugio di montagna.

Portatevi sacco a pelo e asciugamani

26 ottobre - sabato

Ore 10.00 inizio seminario

10.00 - 13.00 pratiche

13.00 - 14.30 pranzo vegetariano e riposo

14.30 - 17.30 pratiche

19.00 - 20.30 pratiche meditative e sonore

20.30 cena

27 ottobre - domenica

7.00 - 8.00 meditazione

10.00 - 13.00 pratiche

13.00 - 14.30 pranzo vegetariano e riposo

14.30 - 17.30 pratiche

fine del seminario

Costi

160 euro a persona (pratiche, tessera associativa, soggiorno tutto incluso)

Per chi volesse arrivare il venerdì, il costo extra è di 15 euro per sistemazione venerdì e colazione sabato, oppure 25 euro per cena e pernottamento di venerdì e colazione sabato.

Conduttrici

Federica Gazzano



Pratica trattamenti orientali ,hatha yoga e meditazione da 40 anni.

Formatasi prima dell'esistenza di scuole di formazione in Italia, ha studiato individualmente per parecchi anni con Sandra Sabatini, allieva di Wanda Scaravelli.

Diploma di Insegnante di Sivananda Yoga conseguito a Uttarkashi, India

Diploma di Teacher training di Anusara Yoga conseguito a Milano.

Master di Nada Yoga con Patrick Torre

Insegna sia Hatha Yoga che Traditional Thai Massage dal 2000

In questi 19 anni ha organizzato molte conferenze per promuovere la qualità dell'Arte del Thai Massage e l'utilizzo del Thai Massage nell'ambito della salute e della spiritualità.

Studiosa di discipline orientali e appassionata del sincretismo tra India, Cina e Indocina, dove ha vissuto e lavorato per parecchio tempo.

Per curriculum completo digita www.federicagazzano.it

Federica Agnese



Inizia a studiare danza classica nel 1994 concludendo gli esami RAD fino all'8° grado, prosegue gli studi orientandosi anche su altri generi come la moderna jazz, la contemporanea, l'hip hop e la dancehall studiando in varie scuole a Milano e Torino. **Dal 2008 insegna danza e propedeutica** per i più piccoli a Cuneo. **Parallelamente all'ambito artistico** continua a formarsi con l'apprendimento di **Pilates** e di altri metodi di movimento quali **Garuda, Bodyflying, Gyrotonic, Gyrokines e Fisiotecnica**. Nel 2015 si certifica come insegnante del metodo Stott Pilates, **nel 2016 apre il suo studio privato "LineaMente-pilates"** e **nel 2018 conclude la formazione di Garuda Dhara**.
Prosegue la formazione orientandosi maggiormente sul campo energetico e spirituale, praticando yoga e un percorso di formazione **Thai Yoga Massage**, presso lo Spazio Kailash di Federica Gazzano. **La ricerca continua** per riuscire a regalare momenti di benessere attraverso una maggiore consapevolezza di sé e del movimento del corpo.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

FEDERICA GAZZANO 349.060.99.12

info@federicagazzano.it

www.federicagazzano.it

FEDERICA AGNESE 345.119.56.42

fridekka@gmail.com

 [LineaMentePilates](https://www.facebook.com/LineaMentePilates)