

# SEMINARIO YOGA e PILATES MIOFASCIALE



## ACQUA E ARIA ELEMENTI IN ARMONIA

Federica Gazzano e Federica Agnese

3- 4 OTTOBRE 2020

E' salutare riconnetterci quanto più possiamo con gli elementi della natura per poter affrontare le sfide dell'era moderna con il suo forzato consumismo, la contaminazione dilagante di sostanze tossiche e il veloce degrado del nostro pianeta.

Occorre creare **momenti di riflessione, di cura**, di ascolto di sé per procedere forti in questa giungla che è il mondo.

**Lasciare la propria casa** e vivere una esperienza diversa dal solito è utile per rigenerarsi e riconnettersi con la propria interiorità.

Questo è il secondo incontro, dopo il bellissimo seminario su Terra e Fuoco.

Ci dedichiamo ora all'esplorazione degli **elementi Acqua e Aria, in noi e intorno a noi.**

*Non è obbligatorio essere stati presenti al primo seminario, tuttavia sarà interessante far quadrare il cerchio, per i partecipanti del seminario precedente e per chi lo desidererà!*

**Per riconnetterci con Acqua e Aria** abbiamo pensato a un **momento insieme al mare**.  
Pratiche al mare e in collina guardando il mare.  
Percepire la brezza marina e il suono del vento.

Ci auguriamo di poter lavorare il più possibile all'esterno, tuttavia il luogo che ci ospita è molto accogliente e ci proteggerà in caso di maltempo.

**La primavera** ci permette di riaprire il nostro sistema energetico, i polmoni e lo sguardo verso nuove possibilità.  
Sperimenteremo la **dolcezza e la vastità** di ciò che siamo.

Stare insieme è bello e nutriente. Praticare nella natura è una esperienza potente, divertente, sana e ha in sé **una magia**.

**La pratica di Hatha Yoga** 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 Pilates 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 Pilates Miofasciale.**

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

*E con noi c'è sempre una sorpresa...l'inaspettato è divertente!*

***Il seminario è aperto a tutti***

**ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI ENTRO 15 SETTEMBRE 2020**

Il corso si svolge con minimo 8 persone

## Location

### Semi di Crescita Bed and Breakfast



Località Cà Lodola 1  
**17020 Calice Ligure (Savona)**

Facebook: semi di crescita

Sistemazione in camere due/tre/sei letti con bagno privato  
Possibilità di alloggiare in Yurta da sei posti

Da Torino calcolare 2 ore

Da Cuneo calcolare 1. 15 ora

*In fase di iscrizione richiedici le indicazioni su come arrivare.*

## Programma

### **3 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

### **4 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

*Possibilità di alloggiare anche il venerdì sera.*

*Se almeno 4 persone saranno presenti il venerdì, la sera del venerdì sarà presente Federica Gazzano per condurre una prima pratica.*

## **Costi**

Pratiche di due insegnanti e soggiorno tutto incluso, cucina vegetariana

**285,00 euro** a persona in camere private con bagno

**265,00 euro** a persona in yurta

**In caso si desiderasse arrivare al venerdì** le pratiche della sera saranno offerte.

*Il costo extra per persona con cena venerdì e pernottamento è:*

55,00 euro in camera con bagno

35,00 euro in yurta

*Il costo extra per persona con solo pernottamento è:*

40,00 euro in camera con bagno

20,00 euro in yurta

## 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 20 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](http://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](mailto:info@federicagazzano.it)

[www.federicagazzano.it](http://www.federicagazzano.it)

FEDERICA AGNESE

345.119.56.42

[fridekka@gmail.com](mailto:fridekka@gmail.com)

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