

# YOGA, CANTO & DANZA IN NATURA

*Settimana intensiva di Meditazione e Rigenerazione in TOSCANA*

1-8 luglio 2017 - 7 NOTTI CASALE PUNDARIKA - RIPARBELLA (PI)



*Stage residenziale di Yoga sui 5 Elementi tra magiche acque e boschi incantati a pochi km dal mare nella splendida Toscana.*

## *Cosa facciamo in questa settimana...*

Lo Yoga come l'Ayurveda, sono basati entrambi sul principio dei 5 Elementi, conosciuti come 'panchamahabhutas' in Ayurveda o 'tattvas' nello yoga. Pancha significa "cinque" e mahabhuta and tattva sono parole Sanskrite che significano "elementi" o "realtà."

Questi 5 Elementi sono responsabili della struttura dell'Universo. Ogni cosa in questo Universo manifestato, animata o inanimata è fatta di questi 5 Elementi. Essi sono akash (etere), vayu (aria), agni (fuoco), jala (acqua), and prithvi (terra). Ogni oggetto o essere nell'Universo contiene diversi gradi variabili combinati dei 5 Elementi. Essi non sono rintracciabili nella loro pura essenza. Ma noi possiamo percepire che ogni cosa possiede diverse e molteplici qualità che provengono da diverse combinazioni di più di un elemento.

### ***Il pacchetto comprende dall'arrivo del sabato pomeriggio:***

- 7 notti in appartamenti 3-4 persone (singola a richiesta)
- pasti completi per le 7 giornate del Ritiro (colazione/pranzo/cena)
- 1 massaggio ayurvedico
- cena con gli Etuschi: la storia e i sapori
- 1 concerto/meditazione di Ecto-Musica con piano a 432 Hz
- 18 ore di attività tra meditazioni e conferenze

***Il prezzo include quanto scritto nel programma:***

***€ 695,00 a persona***



Guidato e a cura di **Roberta Rendina**, insegnante di Yoga e Meditazione e Coordinatrice della Scuola Yoga Hridaya Italia con sedi a Bologna e Modena.



### ***Una giornata tipo:***

- ore 8.00 Camminata Zen a piedi nudi nel prato e Saluto al Sole
- ore 9.30 Risveglio dolce con succhi/centrifugati
- ore 10.00 – 11.30 Yoga Session a tema sull'elemento del giorno
- ore 11.30- 15.00 Bagno e pranzo al sacco al fiume/mare
- ore 16.00 – 17.30 Meditazione sull'Elemento scelto
- ore 17.30-18.00 Merenda fruttariana
- ore 18.00- 20.00 Tempo Libero/Idromassaggio/ Trattamenti/Mare
- ore 20.00 Cena
- ore 21.00 Kundalini Free -Dance o Canti o Musica sotto le Stelle