SEMINARIO YOGA con Edoardo Oselladore

Rifugio Galassi 7-8-9 settembre 2018

Questo seminario tocca i piani fisico, respiratorio, energetico e mentale.
Un percorso adatto ad individuare le vostre potenzialità per costruire una modalità di pratica conforme alle vostre attuali esigenze.
Non occorrono abilità fisiche specifiche.

PROGRAMMA DELLE PRATICHE

Venerdì 7 settembre

- Trasferimento con mezzi propri (le indicazioni saranno comunicate in tempo utile) - Arrivo al rifugio Galassi per il pranzo (teleferica per zaini pesanti)
- **16.30 - 18.00** Introduzione - Kriya di purificazione delle articolazioni Allineamento della colonna vertebrale - Rilassamento
- **20.30 - 21.30** Sangha - Meditazione

Sabato 8 settembre

- **7.30 - 9.00** Allineamenti - preparazione al Pranayama - Pranayama
- **10.30 - 12.00** Asana dinamiche: Equilibrio e Forza
- **12.30 - 16.30** Breve escursione con pranzo al sacco
- **17.30 - 19.00** Asana statiche: Flessioni, Torsioni, Capovolte
- **21,00 - 22.30** Sangha - Yoga Nidra

Domenica 9 settembre

- **7.30 - 9.00** Saluto al sole - Pranayama
- **10.30 - 12.00** Sequenza Asana classiche: statiche, mantenute a lungo
- **12.30** Pranzo - Rientro con mezzi propri

Che cosa serve
sacco a pelo per la notte, tappetino per la pratica, cuscino per la seduta, coperta per il rilassamento. **Il seminario comprende pensione completa venerdì e sabato con pranzo leggero, mezza pensione domenica**

Centro Olistico Gli Astri
335 7034564
edoardo@sempreverde.it
info@centrogliastri.it

CAI MESTRE
348 4059061
segreteria@caimestre.it
info@rifugiogalassi.it