

Nello splendido scenario della Valdigne

Seminario Residenziale all'Ostello di Arpy (Aosta)

da giovedì 24 giugno (sera) a domenica 27 (h. 15.00)

***“Percorsi della saggezza:
tra Asana, Nidra (sogno) e Prajna (intuizione)
attraverso il filo conduttore di racconti e poesia”***

Il programma di pratica e riflessione seguirà questi tre filoni essenziali:

- *La consapevolezza del corpo attraverso la pratica di Asana*
- *La consapevolezza della mente, anche mediante Yoga Nidra.*
- *L'intuizione e la saggezza attraverso “Prajna”.*

Il percorso dello yoga parte sempre dal corpo, come luogo fondativo ed inesauribile di consapevolezza: le *posture* ci permettono di attingere al tessuto più vivo e reale del nostro vivere, alla ‘trama’ energetica di cui la vita è costituita. Gradatamente proveremo ad approfondire la meditazione, seduti in pace, perfettamente consapevoli.

Il percorso con la pratica di *Yoga Nidra* ci aiuta a conoscere la mente, la struttura dell'io-mio, e ci permetterà di “vedere” le formazioni mentali depositate nella coscienza, rappresentate spesso da ferite dolorose che non sono guarite e continuano ad alimentare la nostra sofferenza. Yoga Nidra aiuta a farle affiorare e la consapevolezza ci aiuta a guarirle.

Il percorso mediante l' *Intuizione* e la riflessione permette attraverso storie e poesie della tradizione di svelare nuovi orizzonti di comprensione di aprire mente e cuore; forse, improvvisamente qualche muro che impediva alla “vista” di spaziare potrà allargando e aprendo la nostra coscienza ad una nuova percezione.

L'arrivo ad Arpy nella giornata del 24 giugno è libero: la pensione presso l'Ostello incomincerà dalla cena cui seguirà la presentazione del seminario; chi desidererà potrà sfruttare la giornata arrivando prima, tenendo presente che occorrerà prenotare il pranzo non compreso nella quota di partecipazione.

La quota è di 250 euro e comprende la pensione completa dal 24 sera fino al pranzo di domenica con sistemazione in camere (con bagno) da due o tre posti.

La prenotazione dovrà avvenire entro il 30 maggio con versamento di un acconto di 100 euro nella modalità che, a chi ne farà richiesta, verrà comunicata.

Alle eventuali rinunce entro il 15 giugno potranno essere rimborsati 50 euro, mentre per le rinunce oltre il 15 giugno non è previsto alcun rimborso.

grazie Maurizio