

**28/29 giugno 2014**

**6/7 settembre 2014**

# **YOGA & NATURA**

**FINE SETTIMANA DEDICATO ALLO YOGA IN CONTESTO D'ECCEZIONE, IMMERSI NELLA NATURA  
INCONTAMINATA NEL CUORE DEL PARCO NAZIONALE DEL GRAN PARADISO.**



## **PROGRAMMA**

### **SABATO:**

- ✓ ritrovo con la Guida escursionistica e l'insegnante di yoga alle 15.00 a Rhemes Notre Dame in località Thumel; **escursione guidata** verso il Bivacco/foresteria Vaudalettaz (dislivello circa 600 m)
- ✓ All'arrivo, **prima sessione di yoga** con semplici esercizi di scioglimento e allungamento e prime nozioni di studio e osservazione del respiro al fine di permettere al corpo di trarre massimo beneficio dall'escursione effettuata, ristabilendo i giusti equilibri fisici e posturali, cominciando a prendere dimestichezza, in modo chiaro e alla portata di tutti, con il mondo dello yoga.
- ✓ Cena insieme nella foresteria
- ✓ Dopo cena, **seconda sessione** di rilassamento guidato, che comincerà riprendendo il contatto con il corpo attraverso il respiro per poi passare a una forma di rilassamento cosciente, completamente guidata, che permetterà di alleviare le ultime tensioni fisiche e mentali, residue della giornata. Momento che preparerà nel migliore dei modi i partecipanti, a trarre il massimo giovamento dalla notte di riposo successiva.

## DOMENICA :

- ✓ al mattino prima della colazione **terza sessione di yoga**; si propone una lezione che ha come fine quello di riattivare il corpo e la mente, prendendo piena consapevolezza, attraverso l'ascolto, della propria condizione, andando ad osservare la sinergia tra corpo, mente e respiro. Si propongono in questa fase anche tecniche dinamiche semplici quali i saluti al sole, al fine di agevolare il risveglio corporeo, in preparazione della gita della giornata. Farà seguito un breve rilassamento guidato, che permetterà di trarre massimo giovamento dalle posizioni che sono state effettuate.
- ✓ Al termine della sessione, colazione e preparazione per l'escursione di rientro. Durante l'escursione, si proporrà una breve **lezione di yoga all'aperto**, in cui possono essere riprese alcune tecniche dinamiche, quali i saluti al sole, oltre a semplici esercizi respiratori, al fine di agevolare il partecipante sulla presa di consapevolezza della propria condizione durante l'escursione.

**AL TERMINE DI OGNI SESSIONE SI LASCERÀ LO SPAZIO A POSSIBILI DOMANDE SULLO YOGA AL FINE DI AGEVOLARE I PRESENTI RISPETTO LA COMPRENSIONE DELLE TECNICHE E DELLE METODOLOGIE USATE.**

**insegnante yoga: Giovanna Cucchieri, associata YANI**

## **INFORMAZIONI UTILI:**

- Materiale necessario per **yoga**: materassino espanso da campeggio e abbigliamento comodo;
- Materiale necessario per **escursione**: calzature adatte; abbigliamento "a strati"; indumenti caldi per la sera; sacco lenzuolo o sacco a pelo;
- Cucina a disposizione

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

**€ 197/persona che comprendono:**

- corso di yoga; guida escursionistica; pernottamento al Bivacco/foresteria Vaudalettaz; cena del sabato, prima colazione e pranzo al sacco della domenica.

## **Info e prenotazioni:**

Cooperativa Habitat: [info@trekking-habitat.com](mailto:info@trekking-habitat.com) ; mob: 329 9042298 (Sveva)