

YOGA ALLA CAPANNA ALPE SPONDA



Abbiamo il piacere di proporre un corso di Yoga alla capanna Alpe Sponda, nella magnifica cornice della valle di Chironico

da martedì 5 settembre a venerdì 8 settembre 2023

Il costo del corso è CHF 400.-- comprensivo di vitto ed alloggio da martedì sera a venerdì a pranzo. Il pernottamento è previsto in una camerata da 14 posti (portare sacco lenzuolo) e il vitto è incluso nel prezzo, bibite escluse, a pranzo è possibile che si effettui un pic nic nei dintorni.

Nel corso dei quattro giorni verranno proposti diversi momenti di pratica dello yoga, in capanna e all'esterno. Non è necessaria una conoscenza specifica della disciplina.

Alla capanna si accede da un comodo sentiero che parte dalla valle di Chironico, in circa 3 ore, con un dislivello di 1'000 metri.

I posti sono limitati a 10 partecipanti, i dettagli saranno forniti agli iscritti.

Termine di iscrizione 31 luglio 2023.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare Maria Pia Baggi al numero 079 5690292.

Dopo aver ricevuto conferma dell'iscrizione è possibile effettuare il pagamento al conto intestato SAT Chiasso % Banca dello Stato del Canton Ticino, Mendrisio IBAN CH92 0076 4618 6018 Y000 1.

Il corso è tenuto da Giorgio Savigliano, di cui segue la presentazione.

Sono Giorgio Savigliano, 55 anni, risiedo nella provincia di Como ed insegno con passione lo Yoga dal 2001, continuando a stupirmi della sua profondità e nello stesso tempo della sua attualità senza tempo. Dopo aver conseguito alcuni diplomi in Italia, presso la Federazione Italiana di Yoga e la Scuola Satyananda di Milano, nel 2006 sono stato in India per un anno e poi diversi viaggi negli anni successivi, nella ricerca sempre più ampia e profonda che non mi ha mai abbandonato, attraverso molti insegnanti e maestri senza tempo. Questi viaggi mi hanno portato ad approfondire la tradizione tibetana, andando a scoprire quanto la tradizione tibetana e indiana abbiano da darsi, andando a braccetto nella loro straordinaria profondità. Attraverso un seppur semplice lavoro corporeo, con il potente aiuto del respiro, è possibile portare la mente a sperimentare sempre di più le sue profondità...Da alcuni anni con mia moglie insegniamo presso il Centro Milarepa di Schneverdingen (Germania).

Con gioia ho accettato di unire, a chi lo desidera, la straordinaria bellezza dell'Alpe Sponda con i benefici fisici, energetici e mentali e spirituali della pratica dello Yoga. Giocando con il corpo e la respirazione, possiamo unire i benefici di questo meraviglioso luogo a quelli della pratica con effetti molto profondi sul benessere psicofisico.

Pratiche di risveglio mattutino, passeggiate e rilassamenti profondi e meditazioni alla sera per stare insieme e allo stesso tempo dentro se stessi...