

RISCOVERIRE GLI YOGA SUTRA DI PATANJALI: SEMINARIO RESIDENZIALE A VITERBO

L'Istituto di Scienze Umane, attivo dal 1989 nel campo delle discipline psicofisiche e naturali, e la Scuola Asia Darshana di Roma propongono un'esperienza intensiva di Yoga dal 12 al 14 luglio in un'oasi di pace nei pressi di Viterbo. Il seminario intende portare i partecipanti a comprendere a un livello più profondo gli

Yoga Sutra di Patanjali, da un punto di vista pratico e teorico. Durante le giornate, infatti, alcune ore saranno dedicate alla pratica delle asana, con un'attenzione particolare ai diversi stili di Saluto al Sole e a sequenze di Hatha Yoga e Prana Vidya. Altri momenti, invece, saranno riservati alla spiegazione degli Yoga Sutra di Patanjali di cui saranno fatte anche delle letture commentate. Una parte del seminario, al termine della pratica fisica, permetterà di apprendere e

sperimentare tecniche di concentrazione e meditazione. L'alloggio è previsto in camere singole, doppie e triple presso l'Hotel Domus La Quercia, situato nella località La Quercia, a Viterbo. La struttura è un ex eremo molto accogliente, facilmente raggiungibile anche da Roma, il luogo adatto per riscoprire l'armonia del proprio corpo connesso, tramite il respiro, alla mente. L'insegnante, Marilena Capuzzimati, Yoga Master e operatrice in massaggio e tecniche

ayurvediche, da diversi anni forma insegnanti di Yoga e operatori in Massaggio Ayurvedico e Yogaterapia. Per partecipare è indispensabile portare con sé, abbigliamento comodo, un tappetino per la pratica, un plaid e il materiale per prendere appunti. È consigliata la prenotazione. Per informazioni ulteriori e iscrizioni si può telefonare al numero 349 6539246 da lunedì a venerdì negli orari 9.30-13.30 o scrivere all'indirizzo mail Isu.informa@yahoo.it

METE IN EUROPA E NEL MEDITERRANEO

CROCIERE NEL MEDITERRANEO: ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

Fra le tendenze del momento, una proposta consigliata a chi vuole una vacanza per liberare la mente e al contempo rinvigorire il corpo, è una crociera che proponga corsi di Yoga e di Meditazione, oltre a offrire massaggi e trattamenti Spa. Costa Crociere ha creato il pacchetto "L'esclusiva Samsara Spa" che propone corsi di Yoga e Pilates, insieme all'utilizzo del bagno turco e termale e alla possibilità di provare diversi trattamenti. MSC Crociere propone su alcune navi 3 pacchetti benessere differenti, "Benessere di Coppia", "Benessere Donna", "Benessere Uomo". Se, invece, si preferisce una situazione

più piccola e tranquilla, ci si può rivolgere a questa realtà olandese che organizza una crociera fantastica sull'Atlantis, una barca a vela e a motore, al largo delle coste turche. Sul ponte dell'imbarcazione sono organizzate due sessioni di pratica di Hatha Yoga, una al mattino e una al tramonto, tenute da un'insegnante qualificata che si è formata presso la scuola di Sivananda. L'imbarco è a Finike, 120 km a sud ovest rispetto a Antalya, e tutti i giorni si visiteranno una o due baie con possibilità di gite ed escursioni a vecchie rovine o a pittoreschi villaggi. Si possono anche visitare gli Hamam, praticare il kayak e altri sport d'acqua. Per maggiori informazioni visitate il sito web www.yogacruise.net e scrivete (anche in lingua



italiana) a sven@yogacruise.net, Yogacruise, 1078jd Amsterdam, the Netherlands, tel. +90 (0)534 0206726.

Se preferite la Grecia, potete optare per una vacanza in barca a vela nelle isole del Dodecaneso e nelle Cicladi con partenza da Kos o da Paros. In questa crociera benessere sono compresi un massaggio, un trattamento Thalasso-Algo detox in spiaggia con avvolgimento a base di alghe, due lezioni di Partner Yoga sia a terra

che in acqua, una lezione di Water Qigong, che prevede esercizi energetici eseguiti in acqua con il supporto di una palla morbida, e, per chi desidera, c'è una Meditazione guidata sui cinque elementi al mattino e al tramonto.

Per maggiori informazioni: www.greciainvela.it