

Sulla via del Prana : Yoga per salute benessere e forza vitale

Rinascere con l'elemento acqua

**Il rapporto con se stessi ha origine dall'acqua
attraverso l'acqua possiamo
ritrovare un contatto rigenerante con il nostro corpo**

**Seminario internazionale di Yoga 14-15-16 Marzo 2025
alle terme di Montegrotto (PD)
da venerdì ore 14 a domenica ore 14**

Elena Boriani Pratiche in acqua - Donatella Angelini Yoga

Abbandonarsi **all'abbraccio dell'acqua** in una piscina termale calda esclusiva per il gruppo guidati da **Elena Boriani** con la sua trentennale esperienza per il benessere e la cura di sé, Esercizi per il miglioramento e recupero della flessibilità articolare e la distensione mentale .

Lo **Yoga** guidato da **Donatella Angelini**, 40 anni di insegnamento, sarà dedicato al miglioramento dello stato energetico e all'esplorazione interiore , per un riequilibrio sia mentale che emozionale. Pratiche di yoga tradizionale con uso del respiro, posizioni , simboli , mantra per un rinnovamento psico-fisico.

Sarà un percorso rilassato, e rigenerante, vi sentirete accolti e guidati verso la conquista di una ritrovata armonia interiore e relazionale

Programma con più di 10 ore di pratica e approfondimenti € 172
soci So'ham e coppie € 154 a testa – € 145 per tutti confermando entro il 31 Dicembre

Soggiorno in Hotel 4 stelle (Bellavista -Montegrotto)

colazione e pranzo a buffet, cena alla carta cibo vegetariano

Piscina e Spazio riservati - 3 piscine termali con idromassaggi, percorso vascolare, lame cervicali, sauna finlandese ai sali himalayani, bagno turco, accappatoio e ciabattine-
Wi-fi e parcheggio gratuiti- € 280 in camera doppia - € 310 in singola

Prenotarsi entro il 30 gennaio 2025 info@soham.it – 329 5431744

Programma Yoga - Pratiche in acqua . Indagine interiore

Venerdì Arrivo nel pomeriggio **dalle 14**

Rilassamento rigenerante nel centro termale a disposizione: 3 piscine termali con idromassaggi, percorso vascolare, lame cervicali, sauna finlandese ai sali himalayani, bagno turco,

17.00-18.30 Incontro di gruppo pratica di preparazione - yoga nidra

19.30 *Cena*

21-22 Alle origini : **pratica in piscina calda**

Sabato

7.30 -8.30 Yoga del mattino: respiro sorgente di vitalità

9.00 Colazione

10-11.30 **Tantra Yoga** : indagine interiore swadhisthana e le acque del profondo

12.30 Pranzo

14-16 **Pratica in piscina** e rilassamento

17-19 **La respirazione** e la rinascita

19.30 *Cena*

21-22 **Serata creativa** con le vibrazioni dei suoni e la danza intuitiva

Domenica

7.30-8.30 **pratica in acqua** : il grande ventre dell'amore

9.00 Colazione

10.-11 **Meditazione** ; la grande Madre

Cerchio di condivisione - Mantra

preparazione bagagli check out entro le ore 12.00

12.30 Pranzo e saluti

Programma con più di 10 ore di pratica e approfondimenti € 172
soci So'ham e coppie € 154 a testa – € 145 per tutti confermando entro il 31 Dicembre

info@soham.it 329 5431744