



RITIRO DI YOGA & MINDFULNESS

27-28 febbraio - 1 marzo 2015

Essere **MINDFUL** significa saper *“porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”*
(K.Z.)

La **MINDFULNESS** consiste nel portare attenzione, in modo intenzionale e non giudicante, con la mente e con il cuore, all'esperienza del momento presente. Attraverso l'attenzione al respiro e al corpo ci apriamo alla consapevolezza delle sensazioni, delle emozioni e dei pensieri che ci attraversano. Coltivando la **MINDFULNESS** sospendiamo il nostro “fare” quotidiano automatico e ripetitivo e ci dedichiamo alla cura di noi e delle nostre esistenze con impegno e gentilezza, scoprendo un modo nuovo di “essere” e relazionarci. Oltre 1.200 ricerche che ne dimostrano la validità

Una volta apprese le basi della consapevolezza le applicheremo allo Yoga. Useremo la lezione di **YOGA** come un grande laboratorio per diventare più coscienti.

Lo **YOGA** collega il movimento al respiro in modo fluido e armonioso per favorire lo scorrere dell'energia vitale del corpo. La pratica è rivolta al corretto allineamento, alla consapevolezza del gesto e alla presenza mentale attraverso movimenti dolci e scorrevoli che aprono e allungano il corpo, elasticizzano la colonna vertebrale e il sistema fasciale. E' una pratica laica adatta a tutti i livelli e le età, che sviluppa flessibilità, equilibrio e consapevolezza nel corpo e nella mente.

Sede del ritiro:

RIFUGIO LA SCIVERNA

loc. Bandite 5 Fraz. Maddalena, Sassello (SV)
www.rifugiosciverna.com info@granbego.com

INFO E PRENOTAZIONI

+39.347 2249986 Giuseppe.omkarasabbatino@gmail.com
fb: Sabbatino Giuseppe (Associazione il Respiro)

+39.349 0968534 Alessandra (Rifugio Sciverna) info@granbego.com
max 20 partecipanti

Venerdì 27 Febbraio

18:00 Incontro con i partecipanti
19:00 Spazio di respiro di 3 minuti
19.15 Le origini della Mindfulness
20:00 Cena
21.30 Introduzione
teorico/pratico
22.30 Yoga Nidra.



Sabato 28 Febbraio

07:00 Meditazione guidata
07:45 Hatha Yoga
09:15 Colazione
10:30 Il pilota automatico
Principi chiave e ostacoli della pratica
13:00 Pranzo
15:00 Camminata consapevole
Meditazione della montagna
17:00 Loving Kindness
18:15 Yoga
20:15 Cena
21:30 Kirtan (canti dei mantra)
22:15 Meditazione sul corpo:
body scanning

Domenica 1 Marzo

07:00 Meditazione guidata
07:45 Hatha Yoga e pranayama
09:15 Colazione
10:30 Mindfulness nella vita quotidiana
13:00 Pranzo
15:00 Passeggiata nel bosco con
osservazione dei pensieri
16.30 Pisolino rigenerante, condivisione
esperienza
18:00 Termine e saluti



Sonya Sabbatino, Psicologa e psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

Giuseppe Sabbatino, Insegnante di Yoga/meditazione, naturopata, riflessologo, istruttore di Nordic Walking.