



Corso  
residenziale di  
Pranayama e  
tecniche yoga per  
il rilassamento

Dal 20 al 22/23  
Marzo 2015

a cura di  
Alex Canazei

@Rifugio La Sciverna  
Sassello - SV  
[www.rifugiosciverna.com](http://www.rifugiosciverna.com)

Info: Associazione  
Cascina Granbego  
[www.granbego.com](http://www.granbego.com)  
fb: cascina granbego



## **Corso residenziale sulle tecniche Yoga per il rilassamento**

Dal 20 al 22/23 marzo 2014

Massimo 7/8 studenti

Gli studenti sono invitati ad arrivare la sera del 19, le lezioni inizieranno il 20 al mattino presto. In base alle proprie esigenze lavorative gli studenti potranno terminare il corso la sera del 22 oppure del 23. Chi dovesse partire la domenica sera riceverà la registrazione audio delle classi del lunedì'.

### **Orari**

7.15-8.00 esercizi di respirazione (pranayama)

8.00-9.30 classe yoga

9.30 colazione

10.30-12.30 lezione teorica

12.45 pranzo

14.45-15.30 personal coaching

15.30-17.30 lezione teorica

17.30-19.00 classe yoga

19.15 cena

20.45-21.45 mantra/meditazione

Stress, ansia, agitazione, tensione, nervoso, insonnia... ecco alcune delle parole piu' comuni al giorno d'oggi, cosi' comuni che la maggior parte di noi si e' rassegnata a vivere in queste "condizioni", a volte riuscendo pure a crearsi uno stile di vita nel complesso soddisfacente... fino al momento in cui il nostro corpo, esaurito delle sue risorse, ci chiederà il conto!

Cosa fai per rilassarti?

Lo Yoga e' universalmente conosciuto per la sua capacita' di condurre il praticante in uno stato di calma e quiete. In questo corso esploreremo proprio le diverse tecniche che lo Yoga ci offre per rilassarci e centrarci, per ritrovare freschezza nel corpo e nella mente cosi' da poter vivere con maggior serenita' e forza i nostri impegni quotidiani, saremo piu' produttivi nel lavoro e negli studi, in poche parole raggiungeremo uno stato di benessere!

### **FINALITA' DEL CORSO**

Per 3/4 giorni lo studente verra' "staccato" dalla sua vita quotidiana ed immerso in una routine di pratica e studio per creare uno spazio nuovo che riempiamo con informazioni e tecniche che verranno praticate e imparate, cosi' da poterle rendere proprie per essere ripetute a casa al termine del corso!

Studieremo il corpo umano da un punto di vista anatomico, come interagiscono tra loro i diversi sistemi corporei, in particolare il sistema nervoso per capire come agitazione e stress agiscano su di noi e sui nostri rapporti sociali, ne esamineremo gli effetti a breve e lungo termine e le ripercussioni della grande "emergenza stress" sulla societa' moderna nel suo complesso.

Infine inquadreremo il tutto secondo la filosofia Yoga e lavoreremo su 4 diversi aspetti (consapevolezza – respirazione – movimento – rilassamento) per raggiungere uno stato di benessere e -soprattutto- impareremo a mantenerlo!

### **DESTINATARI DEL CORSO**

Il corso si rivolge innanzitutto a chi vuole imparare a rilassarsi o ne sente la necessita', anche se non ha mai praticato yoga! Terapeuti o insegnanti yoga che vogliono conoscere o approfondire questo approccio saranno molto interessati. Infine chiunque pratici yoga e voglia migliorare la qualita' della propria pratica trovera' in questo corso numerosi spunti.

### **INSEGNANTE**

Alessandro Canazei studia yoga dal 2006, dal suo primo corso di meditazione Vipassana seguito dal primo viaggio in India. Seguiranno altri 6 viaggi in cui approfondira' il sistema yoga tradizionale che integrera' con l'approccio occidentale frequentando numerosi corsi, soprattutto a Londra dove vive dal 2008. Ha studiato intensivamente diversi stili (hatha, sivananda, ashtanga, vinyasa, power, iyengar, anusara, yoga terapeutico, thai yoga massage, acroyoga) che fonde nel suo insegnamento cercando in ogni momento di trasmettere il suo amore per lo yoga, strumento ideale per creare un corpo forte e una mente rilassata, aggiungendo la dose di humour necessaria a mantenere viva e partecipe l'attenzione degli studenti!

Il suo blog informativo sullo yoga in inglese <http://yogaeleven.blogspot.com/>  
E' registrato a Yoga Alliance UK come RYT500.

### **LUOGO**

Il corso avverra' vicinissimo a Sassello (SV), piccolo comune dell'entroterra ligure famoso per i suoi dolci (che non mancheranno!) e il Parco Naturale Regionale del Monte Beigua in cui e' inserito, facilmente raggiungibile da Savona o Genova.

Ci troveremo al Rifugio "La Sciverna", struttura gestita dall'Associazione di Promozione Sociale "Cascona Granbego" che promuove attivita' culturali, artistiche e di ricerca in diversi campi, immersi nelle colline in un'atmosfera familiare e rilassata.

<http://www.rifugiosciverna.com/>

<http://www.granbego.com/>

<http://it.wikipedia.org/wiki/Sassello>

### **PREZZO E ISCRIZIONE**

Per 3 giorni il prezzo sara' 310 euro (280 prenotando entro l'8/3), per 4 giorni il prezzo sara' 410 euro (380 entro l'8/3), comprensivi di alloggio, lezioni, dispensa e 3 ottimi pasti vegetariani al giorno. Essendo un corso a numero limitato (7/8 persone max) si consiglia di prenotare per tempo, al momento dell'iscrizione verra' richiesto un deposito del 30% del costo totale per riservare il

posto.

Per informazioni

Alessandro Canazei – aleindia2006@gmail.com – 00447404675553

Alessandra Giacardi – info@granbego.it – 3477810778

<http://yogaeleven.blogspot.com/>

<http://www.facebook.com/cascinagranbego>

<http://www.rifugiosciverna.com/>