



SEMINARIO ESTIVO NELLA NATURA

Scopriamo i Cakra e i loro 5 Elementi

La filosofia tantrica considera il nostro corpo come un Microcosmo contenente tutti gli elementi della Natura: **terra, acqua, fuoco, aria ed etere.**

Esplorare i 5 elementi collegati ai Cakra corrispondenti ci può far comprendere meglio il nostro sistema psico-fisico, svelandone i differenti aspetti che lo caratterizzano.

Con la pratica conosceremo insieme il funzionamento dei Cakra e dei vari elementi a essi legati, per raggiungere una maggiore consapevolezza con il nostro corpo e la nostra mente e vivere più armoniosamente la nostra Natura interna in relazione alla Natura che ci circonda.

La pratica di Yoga attraverso gli Asana, il Pranayama e la Meditazione ci consente di entrare in confidenza con noi stessi e con i segnali che il corpo ci invia per comunicare con noi.

14 E 15 GIUGNO 2025

Il seminario si terrà al centro Amritam Aps, in provincia di Piacenza, nello splendido scenario delle colline della Val Trebbia, a solo un'ora da Milano.

I partecipanti potranno gustare cucina vegetariana, con pane fatto in casa e prodotti vegetali della zona a Km Zero. Le stanze possono ospitare n. 2- 3 e 4 posti letto con i bagni al proprio piano.

La sala di pratica è spaziosa, luminosa e si affaccia sullo splendido paesaggio collinare.

I grandi spazi interni ed esterni e la rigogliosa Natura intorno saranno il corollario per vivere un'esperienza immersiva di Yoga, di rilassamento e di espansione di corpo e mente.

Per chi volesse partecipare, è necessario prenotare entro e non oltre il 20 maggio 2025, in quanto è disponibile un numero limitato di posti.

Tessera associativa: euro 15,00

Quota per Seminario, vitto e alloggio: euro 190,00

Scopriamo i Cakra e i loro 5 Elementi

IL PROGRAMMA:

Gli orari sono indicativi, adattabili secondo lo svolgimento del corso.

SABATO

Arrivo sabato mattina
ore 9.00 9.15 circa

Tisana di benvenuto
e assegnazione delle stanze condivise.

Ore 10.15 Teoria introduttiva del corso

Pausa tisana

Ore 11.00 Pratica di Yoga

Ore 13.30 Pranzo

Momento di relax

Ore 16.30 Teoria del corso

Pausa tisana e frutta

Ore 17.30 Pratica di yoga e
Rilassamento

Ore 20.00 Cena

14 GIU '25

DOMENICA

Ore 7.30 Pratica Yoga di risveglio

Ore 8.30 Colazione

Ore 9.30 Passeggiata nella Natura

Ore 11.00 Teoria del corso

Pausa Tisana

Ore 11.30 Pratica Yoga

Ore 13.30 Pranzo

Momento di relax

Ore 16.00 Cerchio di condivisione
e breve pratica conclusiva

Ore 17.00/17.30 Termine del corso

15 GIU '25