

**Sardegna mon amour!**

**Yoga Tantra e Ayurveda per un viaggio  
di conoscenza e liberazione**

**Con Donatella Angelini - Elena Boriani - Carla Verga**



**Svara Yoga e tattva: la respirazione, i flussi di energia  
e la danza degli elementi**

**I paesaggi naturali della Sardegna saranno gli spazi privilegiati di un  
percorso guidato verso la dimensione profonda del proprio essere.**

**Conoscenze antiche e moderne apriranno la mente ad una  
comprensione più autentica e libera di se stessi**

**Acqua e Aria:** pratiche in spiaggia e tra le acque smeraldine del mare

**Terra e Fuoco:** escursioni e visite guidate in antichi spazi sacri dove  
vivere lo Yoga nella magnificenza della natura e dell'arte

**Tantra** alla scoperta dello spazio cosmico e dello spazio interiore

**Ayurveda:** salute e cure di bellezza secondo l'antica medicina indiana

**Cene vegane e vegetariane** preparazione creativa insieme

**Formazione Yoga CEAS 35 ore Yoga Alliance**

singolo ciclo 18 ore dal 7 al 12 settembre oppure dal 12 al 18

**Info@soham.it - 329 5431744**

**Elena 004531337190 (English information whatsapp)**



www.soham.it  
info@soham.it

## Costa Rei Residence Le Ginestre dove il mare ti chiama

Non è solo una vacanza

Programma adatto a chi è interessato allo Yoga e alla scoperta di sé

Percorso rivolto a persone interessate all'approfondimento dello yoga anche ai fini della formazione, desiderosi di apprendere le pratiche della tradizione di yoga e tantra, di sperimentare un processo di purificazione e trasformazione a contatto con il mare, la natura selvaggia sarda, con cibo sano e persone affini

Escursioni via terra e via mare, adatte a persone senza particolari limitazioni fisiche, amanti della natura e dello yoga, sensibili all'ecologia, disponibili a camminare tra i sentieri.

Le lezioni e tutte le attività verranno condotte in italiano ed inglese.

Insegnanti

**Donatella Angelini** : insegnante yoga accreditata con più di 40 anni di insegnamento

**Elena Boriani** : ricercatrice scientifica nel campo ecologico, più di 30 anni dedicati alle pratiche in acqua, insegnante Yoga accreditata

**Carla Verga** : esperta di ayurveda, diploma quadriennale all' Ayurvedic Point di Milano,

**Collaboratori esterni** ci accompagneranno all'esplorazione di mare, natura e arte in paesaggi indimenticabili

**Formazione continua** percorso Yoga valido come CEAS 35 ore Yoga Alliance  
Approfondimento Yoga. Ayurveda, Tantra, Pranayama, Svara Yoga.

