

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)



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.

