

# LO SPIRITO DEI CINQUE RESPIRI

Alla scoperta di tesori nemmeno tanto nascosti

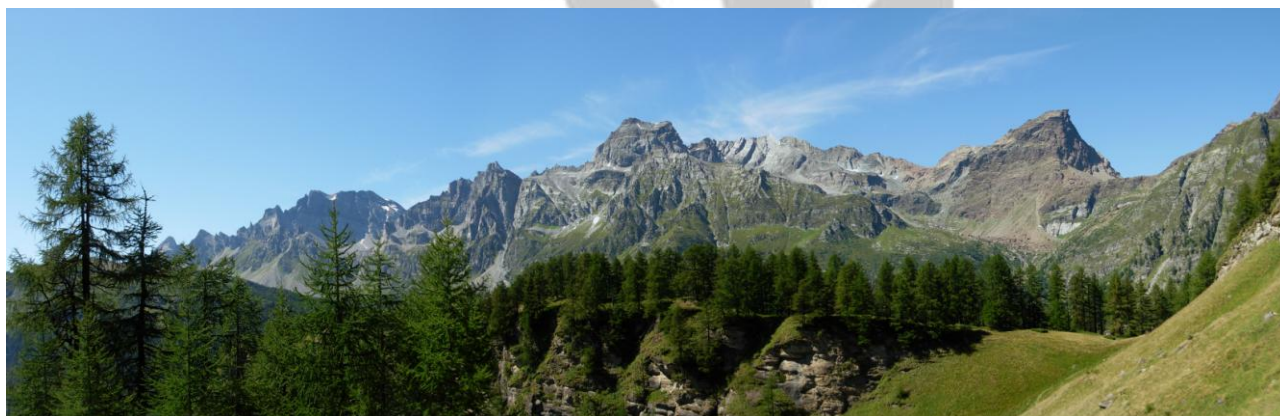
4° Workshop di Yoga, tra buone erbe e paesaggi meravigliosi

Un weekend immersi nello splendore della natura è una buona occasione per conoscere le pratiche millenarie dello yoga che favoriscono l'equilibrio psicofisico.

Durante le escursioni dedicheremo dei momenti a tecniche di Pranayama (controllo del respiro) e di meditazione, per vivere in modo più profondo la nostra integrazione armonica nella natura.

Nelle lezioni di Sabato pomeriggio e di Domenica mattina introdurremo inoltre la pratica di Asana (posture) e Yoga nidra (rilassamento profondo).

**25-26 giugno 2011 - Alpe Devero (VB)**



## Sabato

Ore 10 escursione naturalistica a caccia di panorami e punti di vista  
A seguire, **Tesori da bere** e **Stage di Yoga con la M.a Lorena Guazzoni**  
Ore 19 **Tesori in tavola**, cena a tema presso il ristorante **Casa Fontana**

## Domenica

Ore 9 **Stage di Yoga**;  
A seguire, caccia al tesoro naturalistica tra vaste praterie, panorami e laghi blu.

## Condizioni di partecipazione

Stage ed escursioni: 70 € (40 € per una giornata).

Cena di sabato sera: 25 €, aperta a tutti. Sistemazione gestita in autonomia dai partecipanti.

Le escursioni richiedono scarpe da trekking e abbigliamento comodo. Pranzo al sacco non compreso.

Le lezioni sono aperte sia a praticanti che a neofiti. Sono benvenuti i bambini fino a 12 anni, se accompagnati.

Per lo yoga sono necessari un tappetino e una copertina. Previa comunicazione, è possibile noleggiarli sul posto.

## Prenotazione obbligatoria entro il 20 giugno

Rosella Favino ☎ 3496358406

✉ rfavino@gmail.com

www.camminiamo.it

Anna Proletti ☎ 335458769

✉ info@casavacanzelarossa.it

www.casavacanzelarossa.it

Lorena Guazzoni ☎ 3475270060

✉ lorena.guazzoni@fastwebnet.it

Con la collaborazione di

**Ristorante Albergo Casa Fontana** ☎ 337 3108017 [www.casafontanadevero.it](http://www.casafontanadevero.it)

**Casa Vacanze La Rossa** ☎ 348 6542915 [www.casavacanzelarossa.it](http://www.casavacanzelarossa.it)



Parco naturale  
Veglia Devero

