

Yoga e Ayurveda nella natura, corso estivo a Faido (Val Leventina)



Tre giorni dedicati al benessere e alla cura di sé

Date: 20-22 luglio

I giorni sono liberi, potete scegliere la data che più vi conviene.

Sede del corso:

Ostello di Faido.

Non è obbligatorio dormire all' ostello ma è un'esperienza simpatica di vita comunitaria.

Praticato all'aperto nella natura, fra gli alberi di un bosco, vicino a un corso d'acqua, lontano dalle vibrazioni frenetiche della città, lo Yoga potenzia al massimo i suoi benefici. A diretto contatto con le energie degli elementi, la terra, il sole, il vento, l'acqua, ricchi di *Prana* (energia vitale), lo Yoga ci accompagna in una dimensione di armonia, esterna ed interna. Le posture dello Yoga rilassano la mente e il sistema nervoso, tonificano e allungano tutti i muscoli, rinforzano la colonna vertebrale, migliorano l'attenzione e la concentrazione. Viene dato particolare risalto al respiro consapevole che accompagna il movimento e alle tecniche per respirare in modo completo, calmo e rilassato. Respirare in modo corretto porta grande giovamento alla salute e all'equilibrio mentale, sviluppa energia, vitalità e gioia di vivere. Le tecniche di benessere dell'Ayurveda (medicina naturale indiana), combinate allo Yoga, offrono un'esperienza di benessere totale.

Programma del corso

Yoga

Le posture (*Asana*) della salute, essenziali e adatte a tutte le età.

Una volta imparate si eseguono in pochi minuti e diventano una routine quotidiana di benessere.

Tecniche di respirazione (*Pranayama*) per prevenire stress, ansia e stati emotivi negativi.

Rilassamento e meditazioni guidate (*Mindfulness, Yoga Nidra...*) per ritrovare equilibrio mentale, pace e serenità.

Ayurveda

Viene presentata **la dietetica ayurvedica vegetariana** e i consigli per nutrirsi in modo sano e naturale rispettando la propria costituzione fisiologica e psicologica (Vata, Pitta, Kapha).

Domenica 22 luglio **preparazione di un menu ayurvedico in cucina**, usando sapientemente le spezie per accelerare il metabolismo e ridurre l'apporto di sale e di grassi.

I partecipanti hanno la possibilità di conoscere i benefici di un autentico massaggio *Abhyanga* agli oli medicinali, altamente rilassante e tonificante.

Info / Iscrizioni

Gaetana Camagni, Insegnante di Yoga, Lugano

gaecamagni@gmail.com

Ostello di Faido ostellofaido@gmail.com