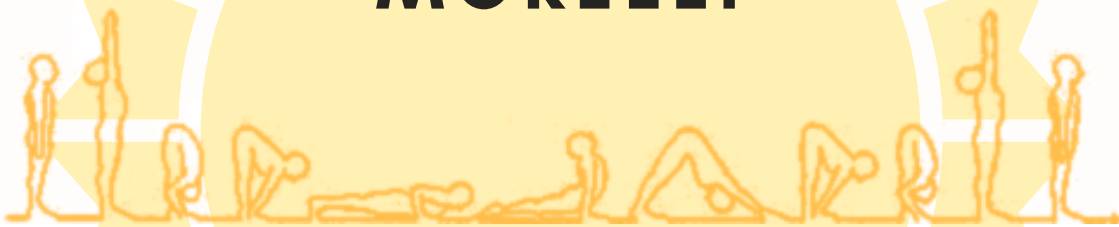
SURYA NAMASKAR

Il Saluto al sole e le sue varianti

Residenziale di Hatha Yoga
condotto da

MAURIZIO MORELLI



7-9 settembre 2018
Hotel Zarera
Valposchiavo

L'Essenziale di Tiziana Dionisio
tizianadionisio@gmail.com - +41(0)76 292 75 02

SURYA NAMASKAR

Il Saluto al sole e le sue varianti

Surya Namaskar - Saluto al sole - è la pratica yoga più conosciuta al mondo basata su una sequenza di posizioni che si susseguono armoniosamente con la combinazione di ritmo e respiro. Di questa pratica esistono diverse varianti. Quella proposta da Maurizio Morelli è una variante dinamica in cui ad ogni circuito di Saluto al sole viene aggiunta un asana (posizione) diversa da mantenere nell'immobilità per un tempo di circa quindici secondi.
La sequenza dinamica del Saluto al sole è moderatamente impegnativa e al tempo stesso stimolante, favorisce il riequilibrio energetico e incrementa la capacità di alternare dinamismo e staticità in un fluire armonioso di posizioni scandito solo dal ritmo del respiro.

Maurizio Morelli è il fondatore e responsabile della Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa di Milano. Praticante di yoga fin dalla prima giovinezza, ha studiato con un gran numero di maestri sia in Italia che in India e ha iniziato ad insegnare hatha yoga negli anni '70. Da allora ha anche pubblicato diversi libri e DVD sullo Yoga e scritto articoli e saggi per riviste specializzate.
www.thisisyoga.org

L'**Hotel Zarera** si trova in Valposchiavo, a 1600 m d'altitudine, in un'atmosfera di assoluta tranquillità, circondati da un paesaggio montano mozzafiato. Attorno all'hotel si snodano itinerari nascosti ideali per passeggiate meditative a pieno contatto con una natura selvaggia e incontaminata.
www.zarera.ch.

Programma
Venerdì 7 settembre
17.30-20.30 Presentazione e pratica
20.30 Cena

Sabato 8 settembre
09.00-12.00 Pratica
12.00 Pranzo
15.00-18.00 Pratica

Domenica 9 settembre
09.00-12.00 Pratica
12.00 Pranzo
15.00-18.00 Pratica

Costi
Costo del corso inclusi una cena e due pranzi
CHF 300

Pernottamento con colazione a persona
In camera singola: CHF 95
In camera doppia: CHF 85
In camerone (5-7 posti letto): CHF 42

I posti sono limitati e il termine ultimo per l'iscrizione è il 31 agosto 2018

Per informazioni e iscrizioni:
l'Essenziale di Tiziana Dionisio - tizianadionisio@gmail.com - +41(0)76 292 75 02