

## Wild yoga-Rifugio Zoia

Periodo: dal 13 giugno al 3 agosto

ritiro di tre notti dal lunedì al giovedì

programma di yoga

### Lunedì

Nel primo pomeriggio, dopo aver pranzato al rifugio, inizieremo la pratica delle asana. Le prime saranno preparazioni ed allungamenti, per predisporre meglio il corpo andremo ad utilizzare tutte quelle posizioni che lavorano sul primo e secondo chakra e sul meridiano della vescica con l'obiettivo di purificare corpo e mente. Il passo successivo sarà sperimentare alcune asana di radicamento, ponendo l'attenzione sul qui ed ora. Analizzeremo la respirazione prendendo in "prestito" la prima posizione di radicamento della bioenergetica. Per concludere prima di cena canteremo insieme la meditazione sui chakra.

### Martedì

Il secondo giorno, per iniziare la giornata al meglio praticheremo una serie di saluti al sole appena svegli, prima di colazione, più tardi usciremo e raggiungeremo con una facile passeggiata una delle più belle "aule" possibili, infatti saremo all'aperto a più di 2000 m.

Tutte le asana che studieremo all'aperto saranno posizioni in piedi o sedute, scopriremo insieme come anche l'irregolarità del terreno può aiutare e migliorare l'esecuzione delle posizioni e nessuna stanza nemmeno la più bella e adatta allo yoga potrà mai pareggiare il contatto con la natura. Analizzeremo nei dettagli, anche attraverso molte preparazioni, alcune delle posizioni di equilibrio in piedi più importanti. Dopo il pranzo al sacco ci sarà un momento di condivisione in cui spiegherò il perché del nome di questo seminario "Dal radicamento al proprio cielo" e come lo yoga possa diventare uno strumento perfetto "da riportare a casa" per intraprendere questo bellissimo viaggio in maniera indipendente.

Concluderemo il pomeriggio provando a mettere in pratica le parole e cercando di visualizzare dall'alto il nostro percorso sperimentando un' asana meditativa che unisce la terra al cielo e ci permetterà di visualizzare dall'alto in volo la nostra strada.

### Mercoledì

Questo terzo giorno ci servirà per perfezionare le posizioni apprese il giorno precedente.

Praticheremo una serie di saluti al sole al rifugio, con calma, dopo colazione, questo perché la giornata finirà tardi e le ultime asana saranno, tempo permettendo, alla luce delle stelle. Come il giorno precedente le asana saranno praticate all'aperto, ripeteremo le posizioni di equilibrio in piedi ed impareremo due sequenze, infatti sono proprio queste asana accessibili a tutti ad essere le più importanti per questo percorso verso il cielo. Le posizioni fisicamente più complesse e sicuramente affascinanti non apportano maggior valore alla pratica dello yoga, ma semplicemente un valore differente e non sono indispensabili anche se utili, per alcuni. Concluderemo con vrksasana una delle posizioni meditative più famose dello yoga, l'albero. Dopo cena aspetteremo il buio e la ripeteremo e sarà molto differente dalla posizione sperimentata di giorno.

### Giovedì

L'ultimo giorno inizieremo la pratica al rifugio, dopo colazione, questo per consentire l'esecuzione di altre posizioni che sarebbero scomode da praticare all'aperto e sceglieremo insieme quali, per ultime proporrò posizioni di recupero e allungamenti. Concluderemo prima di pranzo come abbiamo iniziato, con il canto dei chakra ed un breve momento di condivisione.

Cosa serve:

Occorre portare un proprio tappetino, una cintura adatta allo yoga ed una copertina abbastanza ampia per potersi coprire, preferibilmente di materiale naturale, meglio se di lana leggera perché siamo a 2000m, da utilizzare per la pratica all'aperto, anche un tappetino in cotone e una copertina vanno benissimo.

Per qualsiasi chiarimento riguardante il programma di yoga questo è il mio numero

392-7711652

Erica Pizzochero

