



yoga ai Munt Monti di Sementina

ritiro di yoga sciamanico in cascina

sabato 12 e domenica 13 agosto

un viaggio nell'anima

Sara, 078 738 29 84
www.sarapelli-yoga.com

Uno sciamano è terra che pensa, acqua che ascolta, vento che parla e fuoco che aspira (SCW)



YOGA AI MONTI DI PUNCIATT

RITIRO DI YOGA SCIAMANICO,
MANTRA MADRE, WABI SABI,
MONTI DI SEMENTINA



Questo ritiro si svolge in un contesto tipicamente ticinese, saremo ospiti di Michela che ci apre le sue cascine sui Monti di Sementina, faremo rituali ispirati dallo Yoga Sciamanico, dal Mantra Madre, dal Wabi Sabi; cucineremo assieme il nostro cibo, guidati dall'esperienza di cuoca di Michela; danzeremo sotto le stelle, respireremo con gli avi che prima di noi hanno vissuto la montagna ed i suoi animali; il fuoco, il tamburo ed il silenzio ci accompagneranno in questo viaggio

Inizio: sabato 12 agosto -10:00
Termine: domenica 13 agosto
pomeriggio

Costo del seminario Fr.210.00
tutto compreso

Materiale necessario per seminario:
cappa magica (foulard/telo di cotone leggero), tappetino e cuscino
Abbigliamento comodo e caldo

Materiale necessario per cascina:
sacco a pelo

I Monti di Sementina sono raggiungibili in macchina attraverso una strada privata, con barriera, che sale da Sementina, saliremo raggruppando le macchine che lasceremo in un piccolo parcheggio e raggiungeremo a piedi le cascine, camminata di 10 minuti.

Iscrizione a Sara 078 738 29 84, da confermare con un versamento di fr. 50.00