

# RESIDENZIALE DI YOGA SUGLI SATKRIYA

Tecniche di pulizia interna dello yoga

con Simona Ramazzotti



PRESSO CENTRO della TERRA. DA SABATO 12 A DOMENICA 13 OTTOBRE 2024

Gli Satkriya sono tecniche molto importanti, propedeutiche allo yoga, anche se non molti le praticano o le conoscono in maniera approfondita. Li avvicineremo in maniera **teorico-pratica**. La parte teorica ne tratterà aspetti fisici e modalità di esecuzione (verrà consegnata una **dispensa**). La parte pratica prevede l'esecuzione delle **principali tecniche di pulizia** (lavaggio di intestino, naso, cranio, ecc), integrate con **posizioni, pranayama e meditazioni** appropriate.

Saremo ospiti in un **casolare immerso nella natura, silenzioso** e appartato, adatto alle nostre pratiche. Sistemazione in appartamenti da 3-5 posti con bagno. Il **cibo sarà vegetariano**. In caso di problematiche alimentari, comunicarlo all'iscrizione.

Il residenziale è aperto a praticanti con almeno due anni di pratica continuativa, e insegnanti. **Per gli insegnanti YANI il seminario è approvato come formazione continua (12 ore).**

## ORARI

Arrivo sabato entro le ore 9:00 (si può arrivare venerdì sera e pernottare lì con un supplemento di 25€); partenza domenica verso le ore 15:00.

## COSTI

Vitto e alloggio €85;  
yoga, inclusa la dispensa €120

## Prenotazione entro il 31 luglio 2024

con **acconto di €120**. In caso di mancata partecipazione, l'acconto non verrà restituito.

**Saldo di €85 entro il 25 settembre.**

Il seminario si tiene con min 10 - max 14 partecipanti presso Centro della Terra Appennino Tosco-Emiliano (BO) [www.nabhi.it](http://www.nabhi.it)  
**Possibilità di un passaggio per raggiungere il casolare.**

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONE

Simona Ramazzotti

E-mail: [simona@yogastateofmind.it](mailto:simona@yogastateofmind.it)

Telefono: 3389385521