

Nella Foresta del Cansiglio dal 22 al 26 agosto, presso il C.E.N. Vallorch: Meditazioni attive, Yoga, musiche e danze.



Programma:

- Lun 22** *Dalle ore 17 yoga sottile con Laura Fantozzi per due ore di armonia per il corpo, la mente e l'anima con esercizi di ginnastica dolce per il risveglio muscolare, con asanas (posizioni yoga) di livello base-intermedio.*
- Mar 23** *Ore 7.30 meditazione Dinamica (meditazione attiva di Osho del mattino per alleggerire il corpo da tensioni e pesi interiori scoprire in te la gioia che ti accompagnerà per tutta la giornata)*
Ore 18.00 meditazione Kundalini (una doccia di energia, che con dolcezza ti scuote e ti libera da tutti gli eventi della giornata, lasciandoti più fresco e leggero)
Ore 20.30 meditazione tantrica Stop Dance (meditazione basata sullo stop per aprire, danzando giocosamente, una finestra sullo spazio interiore, allenandoci alla totalità)
- Mer 24** *Ore 7.30 meditazione Dinamica*
Ore 18.00 meditazione Kundalini
Ore 20.30 meditazione No Dimension (meditazione efficace per centrare la propria energia nell'hara. È basata su di una tecnica Sufi di movimenti diretti a creare consapevolezza e integrazione nel corpo, libera e non-seria. Anzi, è così non-seria che puoi persino sorridere mentre la pratichi!) con Aniketa e Brunella
- Gio 25** *Ore 7.30 meditazione Dinamica*
Ore 18.00 meditazione Kundalini
Ore 20.30 musiche indiane dal vivo con il Sitar di Riccardo Lotto
- Ven 26** *Ore 7.30 meditazione Dinamica*
Ore 18.00 meditazione Kundalini
Dalle 20.00 cena in compagnia e danze intorno al grande fuoco di Vallorch.



a.p.s. Guide
Alpago Cansiglio

Organizzazione tecnica:

La partecipazione è gratuita. Chi desidera può però dare un piccolo contributo.

Per dormire basta il sacco a pelo o le lenzuola e gli asciugamani.

Per mangiare ognuno può portare qualcosa...Vallorch è aperta a tutti!!!

Si può partecipare ad una singola attività o fermarsi anche tutti i cinque giorni...

Per informazioni prenotazioni e altro
Giorgio 3386886554
Mail: zampago@gmail.com
www.vallorch.it



CENTRO
EDUCAZIONE
NATURALISTICA
VALLORCH