

I CINQUE ELEMENTI - MAHABHUTA - महाभूत

CONDOTTO DA SARA PISANO
INSEGNANTE IYENGAR DI LIVELLO II PRESSO
L'ISTITUTO DI BERLINO



12-16 SETTEMBRE 2024
BATIGNANO, GR

12.09 POMERIGGIO - JAL - जल - ACQUA

Sessione sulle Inversioni e Pranayama, per calibrare le proprie intenzioni ed aspettative, ed accettare che come nella vita anche nella pratica "tutto scorre." Abbiamo accesso solo al momento presente, come l'acqua che ci sfiora ma é in continuo movimento.



13.09 GIORNATA COMPLETA PRITHVI - पृथ्वी,- TERRA

Mattina: Pranayama e Meditazione per risvegliare il corpo e la mente
A seguire: Posizioni in piedi con focus sui piedi per connettersi all'elemento terra

Pomeriggio: Posizioni sedute per lavorare sul radicamento alla base della colonna.



14.09 GIORNATA COMPLETA
VAYU - वायु - ARIA

Mattina: Pranayama e lavoro su come il respiro Yogico ci insegna a trovare l'equilibrio tra azione e rilassatezza
A seguire: Sessione di Asana per comprendere le transizioni e il "Vinyasa", ispirandosi alla fluidità dell'aria

Pomeriggio: Sessione di Yoga al tramonto, orientata ad una più profonda comprensione delle pose invertite e della capacità di trovare equilibrio e solidità, anche attraverso la leggerezza dell'aria. Adattarsi al cambiamento pur avendo radici profonde



15.09 GIORNATA COMPLETA
AGNI - अग्नि - FUOCO

Mattina: Sessione di Pranayama attivanti all'alba per risvegliare il legame corpo-respiro-mente

A seguire: Sessione di Asana, esplorando ulteriormente la fiamma interna "Tapas" attraverso la pratica degli archi

Sera: Pratica rigenerativa per riequilibrare e capire la funzione del fuoco interiore e assimilare gli insegnamenti dei giorni precedenti

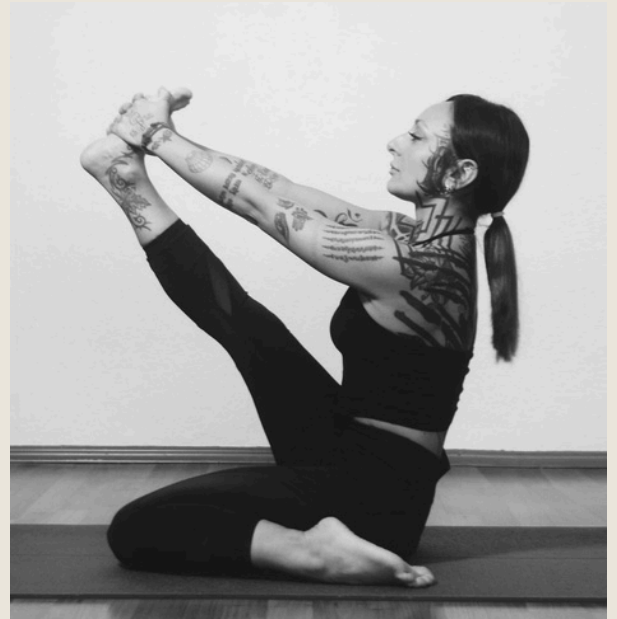


16.09 MATTINA

AKASHA - आकाश -ETERE

Mattina: "Consciousness is the element of Ether -B.K.S. Iyengar." Sessione finale di pratica indipendente e libera, supervisionata. Possibilità di approfondimenti su temi richiesti (anche terapeutici). Lo scopo é connettere gli elementi nello spazio e nel momento presente, armonizzare la pratica Iyengar con i vari livelli dell'Io

A seguire: Cerimonia finale di scambio di opinioni e feedback



Il seminario si terrà presso l' Agriturismo "Poggio Falco" a Batignano.

È possibile partecipare alle classi della mattina per un contributo di 40,00 Euro a sessione, (Pranayama - Asana) e 25,00 Euro per le sessioni singole di Asana (Mattina post Pranayama o Sera). La partecipazione alle giornate intere di pratica prevede una quota di 60,00 Euro con possibilità di mangiare in struttura al costo di 25,00 Euro per pasto. Si richiede di portare i propri attrezzi Yoga e una conoscenza di base del metodo Iyengar. Praticanti con necessità speciali sono pregati di mandare una mail spiegando le proprie necessità.

Per informazioni su orari e durata della pratica, così come per la prenotazione delle classi si richiede un contatto via Email o Whatsapp.

Agriturismo Poggio Falco
1 Via Senese Nord, 58100 Batignano
Mario Bacciarini
agriturismopoggiofalco.it
poggiofalcoinn@gmail.com

Sara Pisano
www.sarapisano-iyengaryoga.com
sarapisanoberlin@gmail.com
[+49 151 57 83 44 72](tel:+3915157834472)