E’ molto salutare dedicarsi attivamente alla pratica di esercizi ed allo studio di contenuti spirituali; ha molto valore per contrastare le forze depressive e la pesantezza che caratterizzano la nostra epoca storica. Lavoreremo per rafforzare la concentrazione e la guida della consapevolezza, per acquisire maggiori capacità importanti per la creazione di prosepttive e la formulazione di obiettivi. Faremo i primi passi per avvicinarci alla meditazione.

Lo studio e gli esercizi yoga sono adatti a tutti i livelli.

PROGRAMMA:
La mattina sarà scandita da lezioni di yoga e studio tematico.
Inizio sabato ore 09:00 Introduzione del tema
9:30- 11:00 pratica di asana
11:00 12:00 lavoro tematico sul contenuto spirituale
12:00-13:00 pratica di asana
13:00 pranzo buono e bio

Costo di una mattina 35 €, comprensivo del pasto bio.

Per chi lo necessitasse, è possibile pernottare presso la Cascina al costo di 20 €



Chi Sono? Mi chiamo Caterina Rossi Cairo. Studio yoga da oltre 15 anni. Da 5 anni insegno in Piemonte. Ho completato 1200 ore di formazione a Lundo, in Trentino, presso l'Oasi del Sole fondata da Heinz Grill dove continuo a studiare e approfondire temi filosofici, pedagogici e spirituali.
Ho 4 figli, sono laureata in architettura, ho la formazione per insegnanti Waldorf e per 20 anni ho insegnato nella scuola Waldorf di Novi Ligure.

La pratica di asana , le forme estetiche e la formazione del corpo.





