



YOGA E CIASPOLE SULLA NEVE

Seminario con Elisabetta Salerio

"Quando uomini e montagne si incontrano, grandi cose accadono"

DAL 16 AL 18 APRILE 2021

WE ARE SPIRITUAL BEINGS HAVING A HUMAN EXPERIENCE. LET'S BE PART OF IT!

In Marzo le giornate sono più lunghe e tiepide, la Luce sulla neve si riflette in Gioia... passeggiare, ciaspolare, "yogare", immergersi in un luogo paradisiaco... perchè la Natura è ciò che siamo.

Noi con lo YOGA nello zaino per un **lungo week end sulla neve** qui dove la Natura incontra la grandezza della Creazione, con spettacolari scenari di Quietude e Silenzio.

Sarà un **week end "attivo"**, senza estremismi, ma con la giusta propensione "al movimento". Sarà sempre il **"momento presente"** a dare la giusta scelta e direzione dei nostri passi nelle giornate che trascorreremo insieme.

Vi accompagnerò lungo sentieri e camminate nella Natura: utilizzeremo le **ciaspole** per camminare nella neve.

Il **risveglio con la pratica YOGA** ci donerà la giusta energia, il giusto respiro, la giusta predisposizione, attenzione e consapevolezza.

Un ricco **brunch di prodotti tipici** locali verrà servito dopo la pratica prima di uscire nell'aria cristallina e godere della magica Natura con pura Gioia e Gratitudine.

Puoi portare con te un **abbigliamento comodo** per le lezioni di Yoga e il **tappetino** per la pratica che svolgeremo giornalmente la mattina al risveglio e al pomeriggio integreremo con pratiche di respiro, di silenzio, di contemplazione e osservazione con **yoga nidra**.

Lo Yoga sarà il nostro compagno fidato: ci condurrà per mano..

Elisabetta Salerio

INFO E COSTI

> **Seminario Esperienziale**
con Elisabetta Salerio

- 3 Pratiche di Prana Flow Healing dedicate agli Elementi
- 1 Yoga Nidra Serale
- 1 Meditazione sugli Elementi connessi alla Foresta
- 1 Meditazione con le Mudra

€ 120 a persona

> 2 Pernottamenti

> 2 Cene

> 2 Brunch

Presso l'Albergo Bucaneve

€ 190 a persona in camera doppia

Info e prenotazioni

Albergo Bucaneve
bucaneve@oasizegna.com
Tel 015 744184

PROGRAMMA

VENERDI' 16 APRILE

ore 17,00 Arrivo all'albergo Bucaneve e benvenuto all'Oasi Zegna

ore 18.30-19.30 Presentazione del weekend e pratica light di connessione agli elementi

ore 20,00 Cena in Albergo

ore 21,00/ 21,30 Yoga Nidra: lo yoga della consapevolezza che accompagna nei sogni

SABATO 17 APRILE

ore 8.30-10,00 Pratica di Prana Flow Healing (Elemento Terra)

ore 10.30 Brunch

ore 11.30-15.30 Esplorazione in cammino nella Foresta (possibilità di affittare ciaspole o sci di fondo)

ore 15.30-17.30 Tempo libero

ore 17.30-19,00 Tecnica di Pranayama e Mudra in Meditazione

ore 20 Cena

DOMENICA 18 APRILE

ore 8.30-10 Pratica di Prana Flow Healing Yoga (Elemento Aria/Spazio)

ore 10.30 Brunch

ore 11.30-15.30 Esplorazione in cammino nella Foresta (possibilità di affittare ciaspole o sci di fondo)

ore 15.30-16.30 Chiusura del Retreat con una Meditazione su tutti gli Elementi connessi alla Foresta

I PROFESSIONISTI



ELISABETTA SALERIO

Mi chiamo Elisabetta Salerio, sono milanese di nascita e cittadina del mondo per vocazione. Il viaggio - accompagnato dalla musica e dallo yoga - è da sempre una grande passione, mia cura, mia sorgente di cultura e crescita interiore, strumento irrinunciabile per poter vivere a stretto contatto con i quattro elementi. Elementi che, a un certo punto della mia vita, ho trovato - potenti e magnetici - nella straordinaria isola di Ibiza, dove ho deciso di stabilirmi per un lungo periodo di tempo insieme a mia figlia e dove ho sperimentato un'incontaminata sensazione di libertà, così necessaria a un percorso fatto di pratica, musica, meditazione, ascolto e il sorriso che non mi abbandona mai. Sono sempre aperta all'incontro con culture diverse e da anni sono impegnata a ricercare ed elaborare sistemi e modalità di pratica, approfondendo tecniche rituali universali per le quali né il sesso né l'età, né la razza né la religione rappresentano un ostacolo. Insegno la pratica dello yoga in gruppo e individualmente, creando percorsi esperienziali dedicati, invitando a riconoscere e onorare il proprio potenziale creativo per sviluppare un modo di vivere sano, felice e connesso alla vita e alla natura. Le mie pratiche, dinamiche ma sempre delicate e fluide, sono costruite di volta in volta e sono connesse ai nostri chakra, agli elementi della natura e alle quattro direzioni sacre utilizzando rituali, visualizzazioni, mudra e colori. L'intenzione è quella di vivere lo yoga come uno strumento che aiuta a conoscersi meglio e a esplorare il proprio potenziale con curiosità e leggerezza. Ogni singola pratica è attivata per onorare e celebrare i ritmi della vita nel loro aspetto solare e lunare, attivo e ricettivo, stimolante e meditativo, per espandere forza e flessibilità. Dal 2010 sono docente dell'Associazione Italiana Pedagogia Yoga, per la quale sviluppo percorsi di didattica multisensoriale e multiculturale, legati alla materia antropologica dei rituali evolutivi universali. Lo spirito dei miei *retreat*, organizzati in giro per il mondo, è quello di immergersi in un luogo magico per comprendere che la natura è ciò che siamo. www.elisabettasalerio.com elisabettasalerio@gmail.com



STRUTTURA ALBERGHIERA



ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS

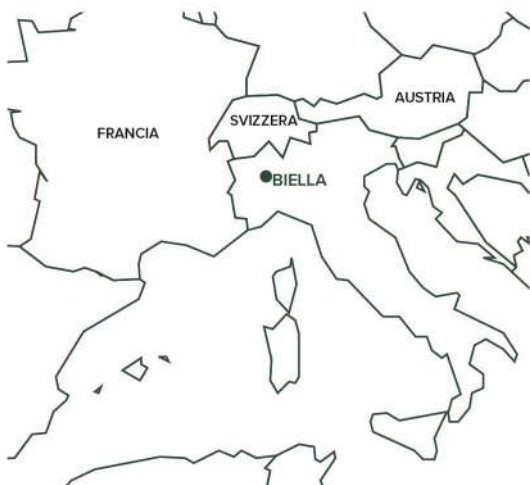
Situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m con terrazza panoramica che abbraccia la Pianura padana fino al Monviso. Atmosfera tipica dello chalet di montagna, grazie ad un attento lavoro di restauro che ha saputo conservare l'eleganza della tradizione alpina. Ospita al suo interno un accurato ristorante.



BUCANEVE WELLNESS

Uno spazio dove rigenerarsi. Estetica naturale, naturopatia e fitoterapia: tecniche antiche ma sempre attuali per mantenere la bellezza attraverso il benessere. Trattamenti innovativi e personalizzati con prodotti di alta qualità a base di fieno Hobe Pergh dell'Altopiano di Asiago, ricco di piante officinali e allimurgiche.

L'OASI ZEGNA E BIELMONTE SONO FACILMENTE RAGGIUNGIBILI



A8 Milano-Laghi
 Imbocco A26
 Direzione Genova
 Uscita Romagnano Sesia

A4 Milano-Torino
 Uscita Carisio
 Direzione Cossato, Valle mosso, Trivero, Bielmonte

