

YOGA E NON SOLO... A



VETAN

12-13-14 MAGGIO 2017

Vetan piccolo villaggio Valdostano a 1800 mt di altitudine, chiamato “la terrazza delle alpi” perché si gode di una vista panoramica su 110 km di montagne, dalla catena del monte Rosa al ghiacciaio del Rutor e le valli del Parco nazionale del Gran Paradiso, luogo di silenzio e contemplazione.

Verremo ospitati dall’Hotel Notre Maison tipica struttura in pietra con camere confortevoli e cucina tipica valdostana.

Il team di Shentia vi propone un seminario intensivo aperto a tutti i livelli per approfondire la consapevolezza corporea con tecniche di Hatha Yoga, HathaTonicYoga, Yotai-doo e non solo...

Il tema di quest'anno è **LA FORZA e LA FIDUCIA** in se stessi.



Via Piazzì, 35 – Torino – www.shentia.it

Programma del seminario residenziale **Yoga e non soloa Vetan**

Arrivo venerdì pomeriggio 12 maggio per cena.

Venerdì: dopo cena incontro di apertura, presentazione del seminario e danze.

Sabato: pratica di **HathaYoga** per attivare il metabolismo e salutare la Forza del Sole, dopo colazione ci tonifichiamo con la pratica di **HathaTonicYoga** e concludiamo con **tecniche di respiro** e con un **bagno** in acque tonificanti per il corpo, dopo pranzo liberi in natura(trekking) alla ricerca di elementi per costruire il mandala della Forza, creazione del **Mandala** e ricerca del suono della Forza.

Sabato sera: relax e liberi di creare e divertirsi al falò del cerchio sciamanico.

Domenica: pratica di **HathaTonicYoga**, dopo colazione pratica di **Yotai-doo**, dopo pranzo **esercizi di fiducia e di forza** e chiusura del seminario con coffe-tea-break.

***NON MANCHERANNO LE RISATE E LA GIOIA DI CONDIVIDERE
UN'INTENSA ESPERIENZA INSIEME.***

Team di Shentia:

Paola Mingione: operatore SHIATSU e istruttore HATHA YOGA.
Dott.ssa Roberta Forte: NATUROPATA e maestra di Vita. (ADE).

È consigliato portare: tuta per praticare Yoga e Yotai-doo, abiti confortevoli e caldi per la sera, scarpe da ginnastica/trekking.

[Iscrizioni entro il 30.03.2017](#)

Informazioni e prenotazioni mail: shentia@shentia.it – cell. 338 97 57 536 (Paola)