

SEMINARIO CON ELISABETTA SALERIO E MARIANNA SANTONI

# YOGA E FOTOGRAFIA

## Un modo diverso di guardare dentro e fuori di sé

15 - 17 SETTEMBRE 2017

Immagina un weekend speciale, in un luogo incantevole, con approfondimenti di yoga e fotografia, dove l'interazione con la natura ti aiuterà a stimolare la creatività e ad aprire uno sguardo nuovo in un'atmosfera di pace e tranquillità. La pratica dello yoga stimolerà la vostra energia vitale per un focus consapevole e accompagnerà approfondimenti di tecnica fotografica applicabili anche con uno smartphone.

Immersi nei paesaggi e nella natura dell'Oasi Zegna, su una delle più spettacolari balconate naturali che si affacciano sulla Pianura Padana, ritroverete l'equilibrio e il benessere della mente, del corpo e dello spirito.

Gli incontri prevedono la partecipazione di 15 partecipanti

### PROGRAMMA

#### VENERDI'

Arrivi previsti tra le 17 e le 18. Accoglienza con tisana e relax. Sistemazione nell'Albergo Bucaneve

h. 20 Cena

h. 21 **Presentazione del percorso**

**con Elisabetta Salerio e Marianna Santoni**

"Mini" pratica di consapevolezza e di self confidence per apprendere i punti del rilassamento affinché la notte sia lo spazio del respiro e del silenzio che parla.

#### SABATO

h. 8 - 10 : **Prana Healing Flow Practice con Elisabetta Salerio dedicata all'Elemento TERRA:** radicamento e risveglio dell'energia vitale per un focus consapevole

h. 10.30 - 11.30 Brunch

h. 11:30 - 15:00

**Lezione di fotografia con Marianna Santoni parte 1:** teoria e tecnica fotografica in aula e nel bosco.

Esercitazioni, passeggiate, meditazioni e giochi per sperimentare in prima persona alcuni degli esercizi che aiutano maggiormente a sviluppare la propria creatività.

h. 15:00 - 17:30 **Attività libere di benessere nella SPA dell'Hotel:** bagno turco, sauna. È anche possibile prenotare eventuali massaggi

h. 17:30 - 20:00 **Lezione di fotografia con Marianna Santoni parte 2:** un ulteriore passo in avanti per

con alcuni approfondimenti ed esercizi che aiutano maggiormente ad usare la fotografia come un vero e proprio **linguaggio espressivo**.

Ore 20: Cena

Ore 21:00 - 23:00

**Lezione di fotografia con Marianna Santoni parte 3.**

Proiezione di alcuni grandi autori della fotografia, sia storici sia contemporanei, per imparare alcune regole e criteri applicabili anche alla fotografia con lo smartphone. Esercitazioni e giochi fotografici.

#### DOMENICA

h. 08:00 - 10:00

**Prana Healing Flow Practice con Elisabetta Salerio dedicata all'Elemento ARIA/SPAZIO** - Una sostenibile leggerezza per espandere spazi dentro e fuori di sé.

h. 10:30 - 11:30: Brunch

h. 11:30 - 15:00

**Lezione di fotografia con Marianna Santoni parte 4:**

teoria e tanta pratica per sperimentare alcuni dei capisaldi che aiutano a rendere grande un'immagine fotografica

h. 16:00 - 17:00

Condivisioni e Conclusioni

### INFO E COSTI

> **Seminario Esperienziale**  
con Elisabetta Salerio e  
Marianna Santoni

€ 200 a persona

> **2 Pernottamenti**

> **2 Cene**

> **2 Brunch**

Presso l'Albergo Bucaneve

€ 220 in camera singola

€ 210 in camera doppia

Tariffe a persona

Supplemento camera doppia

uso singola € 20 a notte

**La quota non comprende**

> Trasferimenti

> Vini



### Info e prenotazioni

Albergo Ristorante Bucaneve

Località Bielmonte

Panoramica Zegna

13835 Trivero (BI)

Tel. +39 015 744184

www.bucaneve.eu

bucaneve@oasizegna.com

I PROFESSIONISTI



**ELISABETTA SALERIO**

Elisabetta si appassiona allo Yoga verso la fine degli anni Novanta. Instancabile viaggiatrice, sempre aperta a nuove suggestioni e all'incontro con culture diverse, comprende subito che sarebbe diventato un grande amore. Da qui l'inizio di un percorso di studio e di ricerca in varie scuole del mondo. Segnano una svolta nella sua crescita personale gli incontri Petri Raisanen nel 2005 a Helsinki, durante il World Tour di Sri K. Pattabhi Jois, e l'incontro con il Prof. Stefano Piano, titolare della Cattedra di Indologia e Sanscrito all'Universita' di Torino, con il quale porta a termine un corso triennale di filosofia, indologia e yoga per bambini. Nel 2006 consegue il Master di yoga per l'eta' evolutiva dell'ISYCO ed elabora così il progetto YOGART, un laboratorio di yoga e arti in cui sperimenta nuove contaminazioni tra yoga, musica, pittura, teatro, voce, poesia e parola. Nel 2010 completa la sua formazione di Antigravity Yoga, che approfondirà negli anni successivi unificando antigravità e pranayama in volo. Dal 2010 è docente dell'Associazione Italiana Pedagogia Yoga, dove sviluppa percorsi di didattica multisensoriale e multiculturale legati alla materia antropologica dei rituali evolutivi universali. Attualmente è 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. [www.elisabettasalerio.com](http://www.elisabettasalerio.com)



**MARIANNA SANTONI**

Fotografa professionista, Marianna Santoni è diventata una Guru del digital imaging attraverso un percorso culturale e tecnico, dopo gli studi universitari dedicati all'antropologia visuale. Dal 2004 ad oggi ha ricevuto molti premi e riconoscimenti prestigiosi per la sua attività di ricerca, per la sua carriera e per le sue qualità di docente e divulgatrice in Italia e all'estero. Nominata al merito dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali nel 2010 come una tra le 54 "donne di talento" italiane. Da sempre impegnata nella ricerca e nella semplificazione della divulgazione culturale dal 2002 si occupa anche di architettura delle informazioni, SEO, usabilità e social media collaborando con diverse aziende e studi di comunicazione. Nel 2004 ha dato vita ad uno studio fotografico e di consulenza/formazione che oggi rappresenta un'eccellenza sul territorio nazionale e conta decine di collaboratori in Italia e all'estero. [www.mariannasantoni.com](http://www.mariannasantoni.com)

STRUTTURA ALBERGHIERA



**ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS**

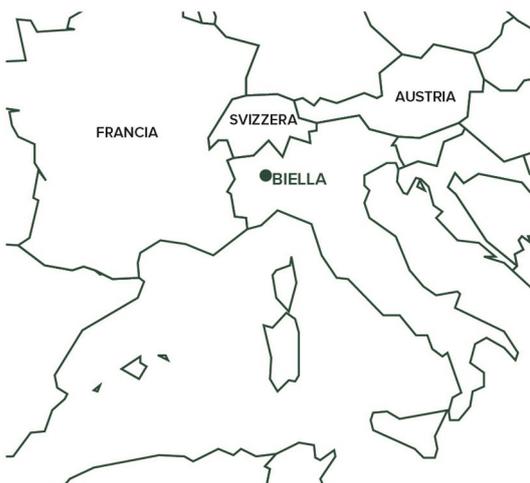
Situato in splendida posizione soleggiata a 1500 m con terrazza panoramica che abbraccia la Pianura padana fino al Monviso. Atmosfera tipica dello chalet di montagna, grazie ad un attento lavoro di restauro che ha saputo conservare l'eleganza della tradizione alpina. Ospita al suo interno un accurato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

