

SEMINARIO DI YOGA  
CON IL MAESTRO RICCARDO RUGGERI

# Macrocosmo e Microcosmo

9 - 11 GIUGNO 2017

L'universo che osserviamo fuori di noi è presente anche dentro di noi, la ricerca e lo studio dell'esterno, della natura e dei suoi elementi principali si ripercuote nell'interno del nostro corpo. Ogni parte di noi, ogni segmento del nostro essere contiene il tutto e influenza il tutto. Così i nostri piedi, le nostre mani, la nostra colonna... contengono mari, fiumi e montagne... Discipline millenarie quali il Tai Ki e lo Yoga, così come il movimento di improvvisazione porteranno verso "l'esperienza" come forma rivelatrice di conoscenza. Un percorso che si dipana dal fuori al dentro, dalla periferia verso il centro e successivamente dal dentro al fuori, dal nostro essere alla comunione con gli altri e la Natura.

*Riccardo Ruggeri*

## PROGRAMMA

### VENERDI

18,30 - 19,30 Pratica "Il Lavoro delle Nove Sferre" o Yoga Miniserie  
19,30 - 20,00 Meditazione

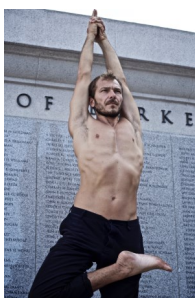
### SABATO

08.00 - 09.30 Pratica "I Nove Piccoli Cieli del Maestro Pino Rosso"  
09.30 - 10.00 Meditazione e Condivisione  
10.00 - 11.00 Colazione  
11.00 - 13.00 Pratica Yoga Sadhana  
13.00 - 15.00 Pausa Pranzo  
15.00 - 16.00 Meditazione e Condivisione  
16.30 - 17.30 Pratica Tai Ki Kung al Bosco  
17.30 - 18.00 Pausa  
18.00 - 19.00 On Zon Su  
19.00 - 20.00 Kripadâ

### DOMENICA

08.00 - 09.30 Pratica "I nove Piccoli Cieli del Maestro Pino Rosso"  
09.30 - 10.00 Meditazione  
10.00 - 11.00 Colazione  
11.00 - 13.00 Pratica Yoga Sadhana  
13.00: conclusioni e pranzo libero

## IL MAESTRO RICCARDO RUGGERI



Pratica yoga dal 1989, seguendo innumerevoli maestri, in particolare Carlos Fiel, fondatore della Scuola Sadhana, in Spagna. Nel 2001 incontra Vimala Thakar e ne segue gli insegnamenti fino alla morte della grande maestra, prendendo

parte ai suoi ritiri sul Monte Abu.

In India apprende anche il Kalarypayattu, un'antica arte marziale indiana, con Vasudeva Gurukkal, il suo insegnante in Kerala. Dal 2006 collabora con la Scuola Yoga Sadhana, insegnando yoga nel centro di Livorno in Italia, a San Sebastian, Barcellona e a Siviglia in Spagna.

Dal 2011 collabora alla direzione della Scuola Yoga Sadhana in Italia.

Dal 1995 pratica Tai Ki Kung. È interessato e pratica danza di improvvisazione in diverse forme ed espressioni, maturando esperienze in Europa e negli Stati Uniti con Simone Forti, Steve Paxton, Lisa Nelson e Nancy Stark Smith.

## INFO E COSTI

### Seminario Esperienziale

con il maestro Riccardo Ruggeri

**150 €**

+

### 2 Pernottamenti

Con trattamento di pensione completa  
Presso l'Albergo Bucaneve\*\*\*

**190 €**

> Tariffe per persona

> Supplemento camera doppia  
uso singola € 20 a notte

### La quota non comprende

> Trasferimenti  
> Bevande



## Info e prenotazioni

Albergo Ristorante Bucaneve  
Località Bielmonte  
Panoramica Zegna  
13835 Trivero (BI)  
Tel. +39 015 744184  
www.bucaneve.eu  
bucaneve@oasizegna.com

**STRUTTURA ADERENTE**



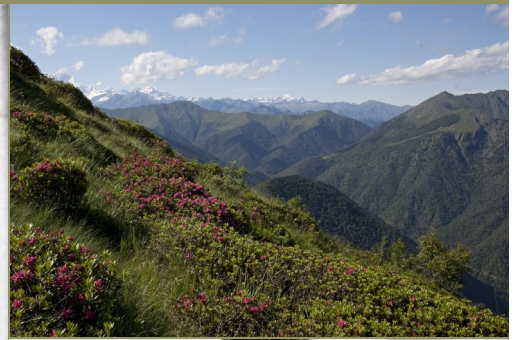
**ALBERGO BUCANEVE SPORT & WELLNESS**

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. E' anche bike hotel attrezzato per l'accoglienza degli sportivi più appassionati.



**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

