

SEMINARIO DI YOGA CON ELISABETTA SALERIO

Yoga & Sci

27 - 29 GENNAIO 2017



Una vacanza di pace e natura, unica e speciale, in un luogo incantevole dove l'intenzione è quella di vivere le pratiche come uno strumento che ci aiuterà a conoscerci meglio, nonché ad esplorare il nostro potenziale con curiosità e con leggerezza.

Dalle aperture delle anche agli inarcamenti, ogni pratica sarà disegnata per onorare i ritmi della vita nel suo aspetto solare e lunare, attivo e ricettivo, stimolante e meditativo, creando così forza e flessibilità per guidarci verso un approccio sostenibile e apprezzato nel vivere la connessione tra la pratica di yoga e quella dello sci.

Gli incontri prevedono la partecipazione di 10 fino a un massimo di 20 persone

PROGRAMMA

VENERDI' 27 GENNAIO

Arrivi previsti tra le 17 e le 18.

Accoglienza con tisana e relax.

Sistemazione nell'Albergo Bucaneve

Ore 20: Cena in hotel

Ore 21: Presentazione del percorso

Oltre alla conoscenza tra tutti i partecipanti, verrà impostata una "mini" pratica di consapevolezza e di self confidence. Apprendere i punti del rilassamento perché la notte sia lo spazio del respiro e del silenzio che parla.

SABATO 28 GENNAIO

ore 8: PranaHealingFlow Practice:

una pratica dedicata all'apertura delle anche e ad una preparazione presciistica specifica

ore 10.30: Brunch

ore 11.30-16: Tempo libero per sci alpino, sci di fondo o ciaspolata nel Bosco del Sorriso.

ore 17: L'energia degli elementi:

una pratica dedicata all'ascoto consapevole

ore 20: Cena in hotel

DOMENICA 29 GENNAIO

ore 8: PranaHealingFlow Practice &

Meditation: stare nel proprio flusso con un sorriso

ore 10.30 Brunch

ore 11.30-15: Tempo libero per sci alpino, sci di fondo o ciaspolata nel Bosco del Sorriso.

ore 15.30: Condivisione e conclusione accompagnati da uno Yoga Nidra,

lo yoga della consapevolezza

ore 17: Fine dell'esperienza e saluti

SPECIALE SCI

Ski Pass 4 ore consecutive: 26 € al giorno

Ingresso giornaliero sci di fondo: 5 €

Vuoi imparare a sciare o prenotare il maestro per una sciata di gruppo?

Lezioni per 1ora (su prenotazione):

€ 35 (singolo) / € 45 (2 persone)

€ 50 (3-4 persone)

Possibilità di noleggio sci, ciaspole e attrezzatura sportiva

INFO E COSTI

> **Seminario Esperienziale**
con Elisabetta Salerio

50 € a persona

> **2 Pernottamenti**

> **2 Cene**

> **2 Brunch**

Presso l'Albergo Bucaneve

210 €* in camera doppia matrimoniale

180 €* in camera doppia Smart

145 €* in camera singola Smart

* a persona

Supplemento camera doppia
uso singola € 30 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

L' INSEGNANTE



ELISABETTA SALERIO

Spirito libero, travolto dalla luce nel cuore e nell'anima.

Fin da piccola Elisabetta Salerio ha girato il mondo, scoprendo un porto sicuro per le sue emozioni nel sole e nel vento. Passeggeri del suo viaggio sono i bambini, fonte di eterna giovinezza, che ha iniziato a guidare alla scoperta dell'antica magia dello yoga, in un paradiso incantato fatto di alberi e mare che si fonde con il cielo all'orizzonte unificando il flusso dello yppa, dell'antigravity e del pranayama.

La sua vita è un libro aperto al mondo, per praticare, suonare, meditare, mangiare, ascoltare e soprattutto sorridere. Nel suo totale presente ricerca e sviluppa personali sistemi e modalità di pratica approfondendo tecniche rituali evolutive universali per le quali né sesso, né età, né razza o religione rappresentano un ostacolo.

Info:

Elisabetta Salerio Tel. 338 7349292 / 689 485143 elisabettasalerio@gmail.com www.elisabettasalerio.com



PRANA HEALING YOGA

E'una disciplina molto antica che rappresenta la forma più tradizionale di Hatha Yoga integrata allo Yin Yoga e Restorative Yoga.

Le pratiche, dinamiche ma sempre delicate e costruite di volta in volta, sono sempre connesse ai nostri Chakra corrispondenti agli Elementi della Natura.

Vengono attivate così spiritualità ed energia in piena consapevolezza, per riconoscere, sentire e portare l'attenzione alle aree corrispondenti.

Verranno utilizzati rituali, visualizzazioni, mantra, mudra e colori per calarci nella profondità della pratica stessa.

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

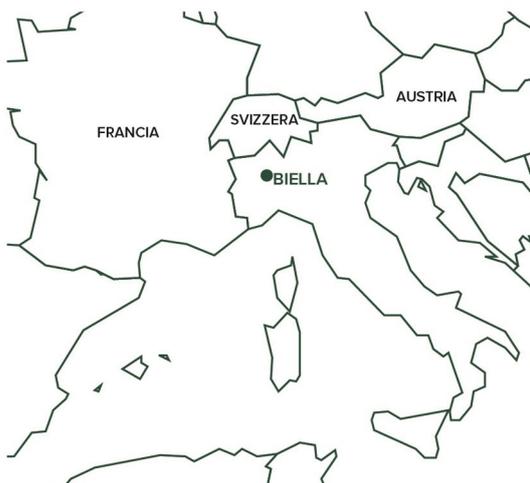


BUCANEVE WELLNESS

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

