

KUNDALINI IN NATURA

A path to your highest potential

PROJECT
PROSPERITY

31 GEN - 2 FEB 2020 - RIFUGIO MONTE MARCA - OASI ZEGNA

KUNDALINI IN NATURA

Kundalini in Natura nasce dall'unione di Erica, Martina e Cristina che hanno sentito il desiderio di uscire dalla classica sala di yoga e prendersi una pausa dagli iperstimoli della vita quotidiana.

Praticare yoga immersi negli elementi naturali per ritornare alla Natura, allo Spazio, al Respiro.

Dedicare del tempo a coltivare la nostra capacità di auto guarigione guidati da pratiche mirate di Kundalini Yoga, Breath Walking, Healing Process e Gong Bath.

Il nostro mantra è:

"GO WHERE YOU FEEL THE MOST ALIVE" .



COS'È IL KUNDALINI YOGA?

Il Kundalini Yoga è lo yoga della consapevolezza.

Basato su una sequenza di posture, respirazione, meditazione e suoni che ripetuti producono effetti benefici sia a livello fisico che mentale.

Lo scopo fondamentale di questa pratica è il risveglio dell'energia Kundalini, una latente energia di trasformazione che ognuno di noi possiede.

La Kundalini è il nostro potenziale di consapevolezza infinita. Secondo gli antichi maestri essa giace come un serpente addormentato alla base della colonna vertebrale.

Il Kundalini Yoga stimola il risveglio di questa energia affinché possa risalire all'interno della colonna vertebrale e attraversare i principali chakra, attivando i livelli di consapevolezza ad essi associati.

E' una pratica adatta a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga!!!



PROJECT PROSPERITY

La prosperità si trova prima di tutto dentro di noi.
È la capacità di trovare, organizzare e usare le risorse di cui abbiamo bisogno per completare il nostro destino e la nostra identità più alti.

Lo strumento che dobbiamo affinare per svilupparla è la Mente Neutra, la quale ci permette prendere decisioni efficaci per la nostra crescita.

La Mente Neutra usa l'intuito e dà significato e scopo.
Il risultato è sviluppare una sensibilità verso quello da fare, ciò da non fare e con chi connettersi per fiorire.

La prosperità è quindi il completamento del nostro destino.

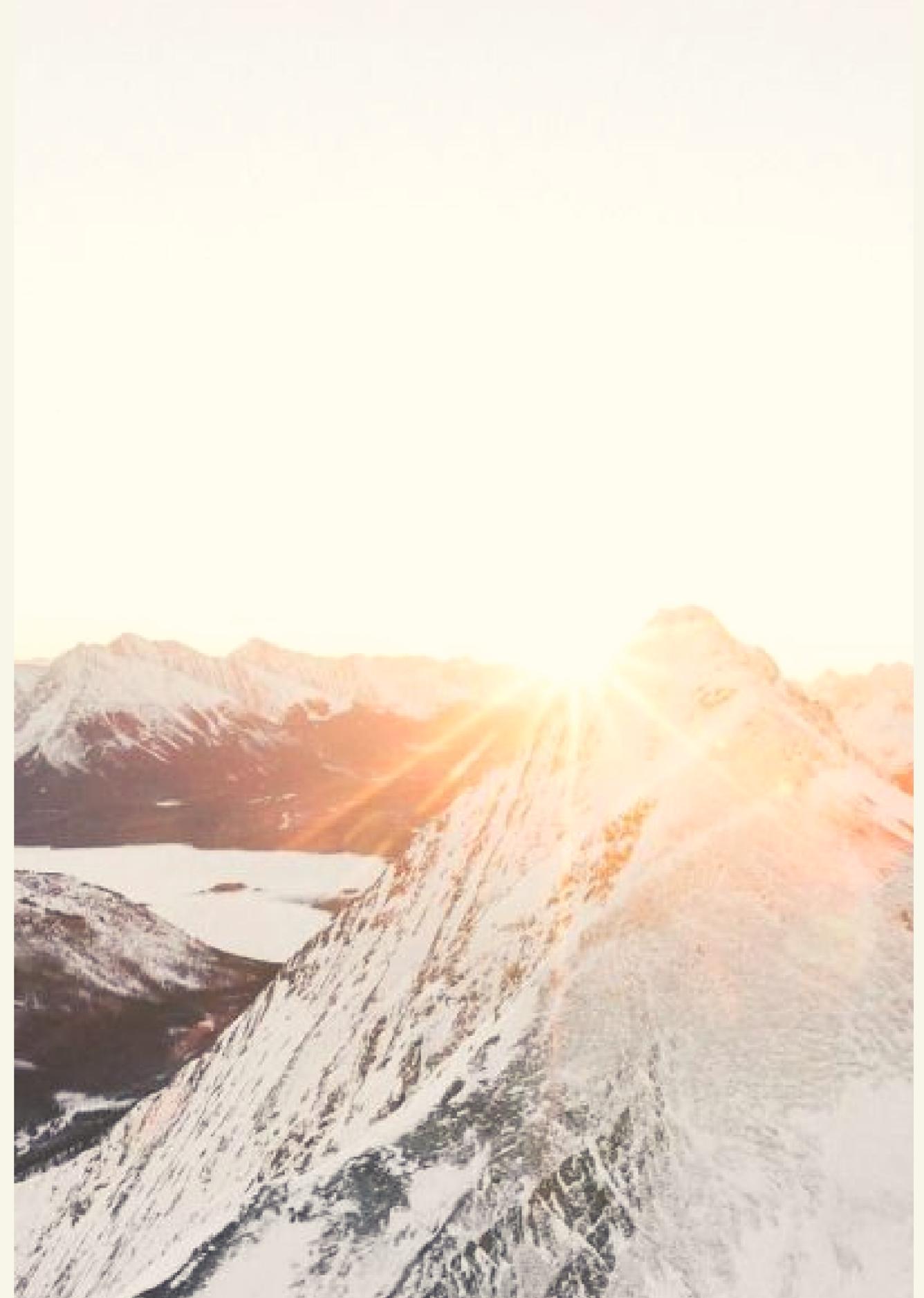
“The Three Laws of Prosperity:

Be kind to everyone.

Speak not ill of others.

Speak not ill of yourself.”

YOGI BHAJAN



PROGRAMMA*

Venerdì 31 Gennaio

- ore 18.00 - 19.30 - arrivo al rifugio e sistemazione nelle camere
- ore 20.00 - Cena
- ore 22.00 - Opening ceremony
- ore 22.30 - Yoga Nidra

Sabato 1 Febbraio

- ore 7.30 - 9.00 - Kundalini Yoga
- ore 9.00 - 10.00 - Colazione
- ore 10.00 - 11.30 - Free time
- ore 11.30 - 13.00 - Kundalini Yoga
- ore 13.30 - 14.30 - Pranzo
- ore 14.30 - 18.00 - Free time
- ore 18.00 - 19.30 - Pratiche di rilassamento
- ore 20.00 - 21.30 - Cena
- ore 21.30 - 22.30 - Attività vicino al camino

Domenica 2 Febbraio

- ore 7.30 - 9.00 - Kundalini Yoga
- ore 9.00 - 10.00 - Colazione
- ore 10.00 - 11.30 - Free time
- ore 11.30 - 13.00 - Kundalini Yoga
- ore 13.30 - 14.30 - Pranzo
- ore 14.30 - 16.00 - Kundalini Yoga e chiusura
- ore 16.30 - Partenze

*il programma potrà essere soggetto a variazioni

COSA PUOI FARE NEL FREE TIME?

PERCORSO WELLNESS

Nella quota di partecipazione è compresa l'ingresso alla SPA dell'Albergo Bucaneve nella giornata di sabato. Verranno organizzati 3 gruppi che potranno usufruire del percorso SPA in esclusiva.

Per prenotare eventuali servizi extra (es. massaggi, trattamenti specifici) potete rivolgervi direttamente all'hotel: <http://bucaneve.eu/>

TREKKING - BREATHWALKING

Nella quota di partecipazione è compresa un'escursione nei dintorni del rifugio durante la quale fare esperienza della pratica di breathwalking.

Attività variabile a seconda delle condizioni meteo.

SCIARE

La stazione sciistica dell'Oasi Zegna comprende 11 piste, tra 1200 e 1600 metri d'altezza, accessibili anche ai principianti. Per info: www.bielmonteneve.it

Costo escluso dalla quota di partecipazione

TAKE IT EASY AND RELAX



COSA PORTARE?

- Scarpe da trekking
- Zainetto per escursioni
- Costume da bagno e infradito
- Tappetino Yoga
- Coperta per fase di rilassamento
- Borraccia
- Diario di viaggio
- Pietre e cristalli, strumenti musicali (per chi ne ha!)



COME ARRIVARE?

IN AUTO

110 km da Linate Sulla autostrada A4 - TO-MI uscita a Carisio o Santhià - direzione Biella - Cossato - Trivero - Biemonte.

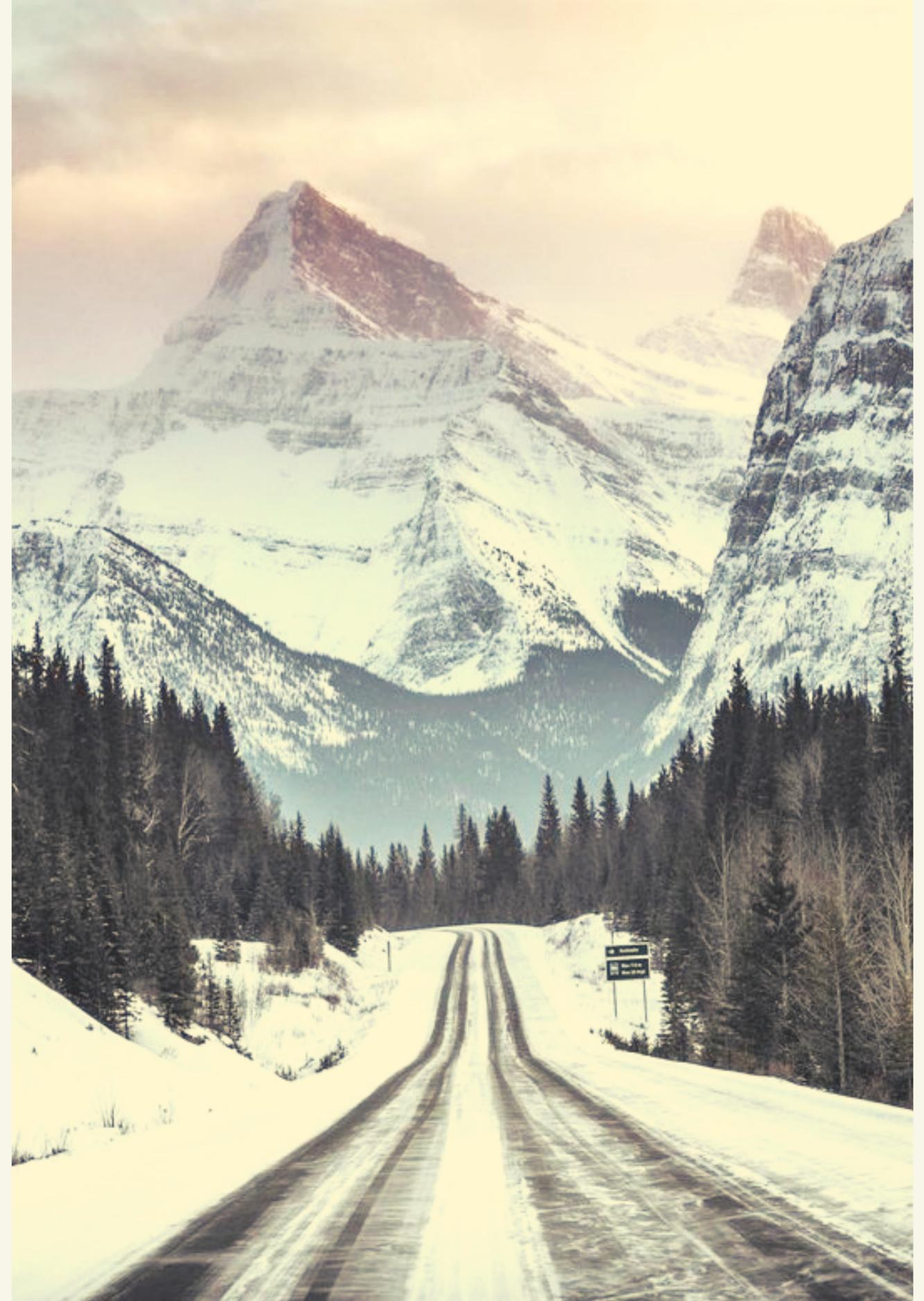
Il rifugio Monte Marca è posto a 1620 metri di quota s.l.m. sulla sommità più alta del comprensorio alpino di Biemonte - Oasi Zegna - www.m.montemarca.it

Sul piazzale principale di Biemonte è disponibile un ampio parcheggio coperto per il ricovero dell'auto. Il rifugio è raggiungibile con una seggiovia monoposto che venerdì sera sarà eccezionalmente attiva per noi fino alle 21.00.

L'imbarco in seggiovia è posto nelle immediate vicinanze del parcheggio.

NON HAI UN'AUTO?

Non preoccuparti! Contattaci e cercheremo per te un passaggio.



KUNDALINI IN NATURA

BOOKING:

kundalini.in.natura@gmail.com

FOLLOW US:

INSTAGRAM: [kundalini.in.natura](#)

FACEBOOK: [Kundalini in Natura](#)