

Vacanza Yoga 2022

a Gravina in Puglia (BA) – Agricola Capone

dal 2 al 5 Giugno 2022



Oggi più che mai è necessario ritagliarsi un tempo e uno spazio di serenità dove potersi immergere. Uno spazio mentale riscoprendo sé stessi e uno spazio fisico che ci metta in contatto con la natura e le tradizioni del luogo.

A Gravina in Puglia in provincia di Bari,

il Centro I.Shva.Ra Kriya Yoga

propone una

Vacanza Yoga

che unisce il benessere della pratica alle ricchezze offerte dal territorio.

“YoGravina” è il nome dell’evento

che si traduce in un’ **esperienza di 4 giorni**

in cui si potrà godere di svariate attività tra passeggiate e conoscenza del patrimonio culturale, oltre ad approfondire la pratica yoga immersi nella ricchezza paesaggistica di Gravina in Puglia, località delle Murge, a pochi chilometri da Matera.



Quando:

Da Giovedì 2 Giugno 2022 ore 12.00 a Domenica 5 Giugno 2022 ore 13.00.

Cosa comprende:

- 3 Lezioni di Hatha Yoga
3 Lezioni di Yoga Vinyasa Flow
- 6 Meditazioni guidate
- 3 Lezioni di Teoria e Filosofia Yoga

N.B. Il livello delle pratiche di yoga/meditazione e delle lezioni di teoria/filosofia yoga verrà commisurato all'esperienza pregressa dei partecipanti.

- Visita guidata pomeridiana del centro storico e dell'area archeologica di Gravina in Puglia
- Passeggiata trekking guidata nella natura
- Alloggio 3 notti: sistemazione in camera doppia, matrimoniale o possibilità di pernottare in tenda/camper propri.
- Colazione/ brunch/ cena

Cosa NON è incluso:

- Transfer da/per Aeroporto di Bari Palese o Stazione di Bari Centrale (su richiesta, il servizio potrà essere prenotato con costo aggiuntivo)
- Tappetino, cuscino e copertina per la pratica
- Assicurazione viaggio, medica e tutto ciò che non è indicato.

Numero partecipanti:

Min 5 – Max 10

Costi:

In base alla soluzione di pernottamento il costo può variare da €285 a €350.



Programma

Giovedì 2 giugno

h 12-14.30 - Accoglienza e sistemazione nei propri alloggi (focaccia di benvenuto all'arrivo).

h 15-15.30 - **Tour della Masseria** - Agri Biologica delle Murge e illustrazione del programma per vivere al meglio l'atmosfera della Vacanza Yoga.

h 16:00 - Lezione di Yoga Vinyasa Flow (2 ore)

Focus: *ritorno alla Terra – Pratica su Muladhara Chakra per riconnettersi alle proprie radici*

h 18:15 - Merenda con Bruschetta

h 18:30 – Racconto dello stile di vita antico **“Vivere in Masseria”**. A seguito i partecipanti potranno raccogliere gli ortaggi nei terreni di proprietà della masseria che verranno poi utilizzati per preparare la cena.

19.30 - Preparazione cena con coinvolgimento di tutti i partecipanti.

20.30 - Cena

21.45 - Meditazione guidata basata sul respiro (20 minuti circa).

Venerdì 3 Giugno

h 7:00 - Meditazione guidata basata sul respiro (facoltativa, durata 20 minuti circa)

h 7:30 - Tisana

h 8:00 - Lezione di Hatha Yoga (2 ore)

Focus: *pratica Saluti al Sole - Surya Namaskar*

h 10:15 - Brunch

h 11:00 - Spostamento in auto a Gravina (5km) da cui partirà un **tour del centro storico** (vedi galleria immagini), accompagnato da una guida locale, con visita dell'area archeologica e della gravina.

h 15:00 - Snack a base di frutta e tempo libero in Masseria ABM.

h 16:00 - Lezione di Yoga Vinyasa Flow (2 ore)

Focus: *fluire come l'Acqua- Pratica dedicata a Svadhistana Chakra*



h 18:00 – Tempo personale

h 19:00 - Preparazione cena con coinvolgimento di tutti i partecipanti.

h 19.30 - Cena

h 21:00 - Falò per bivacco e prima **sezione teorica** *Yoga Sutra di Patanjali e lignaggio Maestri Kriya Yoga*

h 22.00 - Meditazione guidata basata sul respiro (facoltativa, durata 20 minuti circa)

Sabato 4 Giugno

h 07:00 - Meditazione guidata basata sul respiro (facoltativa, durata circa 20 minuti)

h 07:30 - Tisana

h 8:00 - Lezione di Hatha Yoga (2 ore)

Focus sul *Pranayama, controllo del respiro*

h 10:15 - Brunch

h 11:00 - Spostamento in auto a Gravina (5km) da cui partirà una passeggiata trekking nella natura attraverso la **Via dei Piloni** un percorso di interesse paesaggistico e culturale che riporterà alla masseria Agricola Capone. La passeggiata coprirà una distanza di circa 9 km, con svariate tappe e relative spiegazioni (in qualsiasi momento ci sarà la possibilità di tornare alla masseria in auto).

h 15:00 - Snack a base di frutta e tempo libero in Masseria ABM

h 16:00 - Lezione di Yoga Vinyasa Flow (2 ore)

Focus: *splendere come il Fuoco – Pratica dedicata a Manipura chakra e al plesso solare*

h 18:00 – Tempo personale

h 19:00 - Preparazione cena con coinvolgimento di tutti i partecipanti

h 19.30 - Cena

h 21:00 - Falò per bivacco con seconda **sezione teorica** - *Chakra, connessione tra corpo astrale e filosofia yoga.*

h 22.00 - Meditazione guidata basata sul respiro (facoltativa, durata 20 minuti circa)



Domenica 5 Giugno

h 07.00 - Meditazione guidata basata sul respiro (facoltativa, durata 20 minuti circa)

h 7:30 - Tisana

h 8:00 - Lezione di Hatha Yoga (2 ore)

Focus: *Asana, sequenza Sivananda*

h 10.15 - Brunch

h 11.00 - Karma Yoga (attività di gruppo - aiuto nella sistemazione gli spazi utilizzati)

h 12.00 - Terza **sezione teorica** - *Insegnamenti di Paramahansa Yogananda e Swami Sivananda sullo Yoga nella vita quotidiana.*

h 13.00 - Saluti e possibilità di acquisto prodotti tipici della Masseria – Agricola Capone.

N.B. Gli orari potranno subire delle leggere variazioni.



Gli insegnanti

Aurora



Mi chiamo Aurora e il mio rapporto con lo yoga iniziò nel 2015 quando cominciai a frequentare il Centro I.Shva.Ra di Varedo. Da lì a qualche mese il mio percorso cominciò a prendere un'altra piega e reduce da un periodo di forti cambiamenti, feci un'esperienza ad Ananda (Assisi) dove trovai il mio Maestro e con lui tutte le risposte alle mie inesauribili domande sull'esistenza.

Desiderosa di approfondimenti, intrapresi il percorso dell'insegnamento circa un anno dopo, iscrivendomi alla

scuola Samadhi di Firenze dove ho approfondito l'approccio dello Yoga Integrato – Anukalana, una combinazione di discipline con scopi e principi comuni come lo Yoga, il Tai Chi, il Qi Gong e la Danza, che danno vita ad una pratica fluida dove il respiro viene usato come veicolo per stimolare la circolazione energetica verso movimenti naturali e spontanei volti allo sviluppo della consapevolezza.

Poco tempo dopo incontrai l'Aerial Yoga e lo Yoga in Gravidanza e Post- Parto, due modi diversi di praticare Yoga, ma così simili per il benessere fisico e mentale che regalano ad ogni lezione.

Sono, inoltre, allieva della tradizione di Paramhansa Yogananda – Ananda Yoga per approfondire gli insegnamenti del mio Maestro nella gestione dell'energia, nell'uso degli asana come preparazione alla meditazione e alla scoperta del divino interiore.

Leonardo



Mi chiamo Leonardo e pratico yoga dall'età di 17 anni presso il Centro I.Shva.Ra Kriya Yoga di Varedo. Nel 2009 ho partecipato al primo Sivananda Teacher Training Course tenutosi in Italia (corso di formazione insegnanti yoga Sivananda). Nei due anni successivi ho affinato gli insegnamenti frequentando gli stessi corsi in qualità di staff.

Nel 2004, all'età di 18 anni, ho imparato la meditazione Kriya Yoga da Swami Shankarananda Giri, mio Maestro, il quale nel 2016 mi ha autorizzato ad insegnare la tecnica del Kriya Yoga.

Dal 2009 insegno presso il Centro I.Shva.Ra Kriya Yoga organizzando anche seminari e viaggi in India.



L' Agricola Capone

La vacanza yoga sarà tenuta presso l'Agricola Capone, una casa colonica ubicata a Dolcecanto, a pochi km da Gravina in Puglia. Dolcecanto è situato in collina, a circa 450 m sul livello del mare e ha un clima abbastanza fresco e ventilato. Una zona silenziosa e tranquilla in Alta Murgia.

Indirizzo: Borgo Rurale Masseria Dolcecanto, S.p. 53 Km. 8,00 – 70024 – Gravina in Puglia –
Coordinate GPS: 40° 51' 11.21" N 16° 19' 33.77" E



- L'uscita dell'autostrada più vicina è la Trani-Corato (Autostrada A14 Bologna-Taranto) e si prosegue per 40 Km in direzione Poggiorsini, comune distante 8 Km da Dolcecanto.
- Dista dall'aeroporto di Bari – Palese 70 Km.
- Gravina è raggiungibile con le FF SS ricoprenti la direttrice Foggia – Gravina – Gioia – BA/TA e con le ferrovie Appuro – Lucane ricoprenti la direttrice Potenza – Gravina – Bari.



Contatti

Per qualsiasi delucidazione

vi invitiamo ad utilizzare i seguenti contatti :

Tel. 333-9996771

ishvaracentroyoga@hotmail.com

Vi aspettiamo!

