

being Energy **essere Energia**

Divenire Completi: Girare la Ruota del Tempo

Modulo 2

Verona prov., 16, 17 & 18 Marzo, 2012

Ritiro Invernale, Equinozio di Primavera



In questo seminario e programma di formazione che celebra la transizione inverno-primavera, ci immergeremo in una profonda revisione, una riflessione sulle nostre storie ed esperienze di vita, per trovare ciò che unisce insieme e rivela lo scopo/significato nascosto della nostra vita.

In questo secondo livello del programma di **Essere Energia**, sarete guidati a scrivere i momenti chiave della vostra vita e come questi vi hanno condotto a dove siete e chi siete oggi. Attraverso un unico procedimento di richiamo e di rilascio, sarete invitati a lasciare andare la presa della ruota che continua a tenervi legati ad un'unica prospettiva, e vi porta ad accedere a nuove aree del vostro sé. Queste storie complete in tutte le loro parti diventeranno ciò che Carlos Castaneda chiamava l'album degli eventi memorabili. Questo seminario è l'inizio di questo album.

Questa esplorazione sarà sostenuta dalla pratica di alcune tecniche di movimenti e respirazione che si indirizzano al bacino, petto, parte alta della schiena e gola. E servono per liberare le restrizioni respiratorie e le limitazioni percettive. La pratica regolare, fra le altre cose, può aiutare ad equilibrare la tonicità del sistema nervoso, incrementando i livelli di GABA e di serotonina che migliorano i problemi di ansia e depressione, regolano il sistema endocrino e aumentano la circolazione e l'ossigenazione per invertire gli effetti cronici dello stress sul corpo. Ogni movimento parta un intento specifico che viene liberato viene fatta l'esecuzione. Questo seminario fa parte del Programma **Essere Energia**, è aperto a coloro che sentono il desiderio di trovare l'essenza di quello che sono veramente e per coloro che cercano un percorso chiaro per vivere in pieno la vita. Anche se non sei uno scrittore, questo servirà a riscrivere le voci interiori e dalle loro un copione migliore!

Unisciti a noi in questo ambiente ideale della stupenda villa italiana con coltivazione e cibo genuino, e utilizzeremo l'impulso dell'equinozio di Primavera per vivere momenti fisici di profondo silenzio; un lasciare andare gli ostacoli ed una profonda ricapitolazione delle proprie significative esperienze della vita.

Non vediamo l'ora di incontrarvi tutti!

Miles Reid, Aerin Alexander e tutto il team [Being Energy](#).

Visita Tenuta La Pila www.tenutalapila.it



Programma

Venerdì 16 Marzo

19:00 - 22:00 Sessione 1

Sabato 17 marzo

9:00 - 12:00 Sessione 2

14:30 - 17:30 Sessione 3

19:30 - 21:00 Sessione 4

Domenica 18 marzo

9:00am - 12:00 Sessione 5

14:30 - 16:30 sessione di Formazione

Programma esteso

Consiste nella partecipazione ai tre giorni del seminario ed una lezione speciale di training fornita in luogo subito dopo il seminario, dalle 14:30 alle 16:30, ed inoltre 5 lezioni online una volta al mese (lezioni di 90 minuti), e la lettura attiva di materiale e articoli forniti durante le lezioni con una valutazione finale.

Visite individuali saranno disponibili dopo il seminario

Ulteriori informazioni

Contattare lo sponsor locale per appuntamenti

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Seminario di tre giorni: 290 euro (260 euro con iscrizione anticipata e pagamento completo entro il 1 febbraio)

Formazione di sei mesi: 475 Euro (440 Euro con iscrizione anticipata e pagamento completo entro il 1 febbraio)

Contatti e pagamenti

Centro Studi Yoga & Vita tel. +39 0442 92454, fax -39 0454750211 Cell +39 335 8295710 or +39 338 4370685 e-mail yoga.vita@libero.it web site www.yogavita.it

Dettagli per l'iscrizione

Per iscriversi al seminario o alla formazione è necessario inviare un acconto di 50 euro tramite Bonifico bancario Associazione Yoga & Vita, Via Borgonovo 440 Castagnaro (Vr) cap. 37040, Banca Popolare di Verona Agenzia Villabartolomea codice IBAN IT39N0518859950000000030782 Swift code VRBPIT2V094

Pagamenti con la carta di credito sono possibili inviando una email a yoga.vita@libero.it

Nota: c'è una quota di 20 euro per l'iscrizione annuale all'Associazione Yoga & Vita.

Alloggio presso Tenuta la Pila

In camera doppia per persona per notte 37,5 Euro, camera singola (se disponibile) per notte a 55 Euro, colazione inclusa. Tre pasti a 55 Euro (pranzo e cena sabato e pranzo domenica), ogni pasto in più a 15 Euro, pranzo o cena. Possiamo fare la prenotazione dopo avere ricevuto l'acconto per il seminario.

Indirizzo : Agriturismo Tenuta la Pila, Via Pila 42, Spinimbecco di Villabartolomea (Verona) Italy

www.tenutalapila.it

