



villaggio Ecologico di Granara

Progetto Granara Yoga

11-12 ottobre 2014

Due giorni di Iyengar yoga nel Villaggio di Granara sull'Appennino Parmense

Il progetto nasce dall'idea e dal desiderio di alcuni allievi di provare a ritirarsi dai luoghi comuni della città ed immergersi in un silenzioso ascolto della normale pratica yoga. L'occasione si concretizza grazie a Francesca e Tibor che oltre a praticare yoga si dedicano da sempre alla crescita del Villaggio di Granara nella valle del Taro in Provincia di Parma. Granara è un luogo di sperimentazione che si indirizza su varie attività tra cui: autocostruzione, costruzioni ecologiche, campi di educazione ambientale per bambini e ragazzi, residenze teatrali, un festival annuale di villaggio, i campi del Servizio civile internazionale.... Il villaggio di pietra ricostruito dai suoi abitanti è immerso in un angolo meraviglioso della natura.

www.granara.org

PROGRAMMA

Sabato

ore 14-16.30 yoga per chi già pratica

Pausa Tè

ore 18-19.30 pratica per tutti

Cena vegetariana

Domenica

ore 9-11.30 yoga per chi già pratica

Brunch vegetariano + possibilità di passare il pomeriggio in tranquillità

Costi totali: 75 Euro a persona
(anche singole giornate possibili)

Cose da portare (per chi ce l'ha):

- 1 materassino yoga
- 1 mattone
- 2 coperte
- 1 cintura

È previsto il pernottamento nella casa degli ospiti "Granaio"

sacco a pelo asciugamano

Iyengar yoga

Quello che viene definito Iyengar Yoga è in realtà essenzialmente lo Yoga classico così come tramandato dai testi classici. Il principiante viene introdotto inizialmente alla pratica delle asana (posizioni) che ha un posto di rilevanza per la sua efficacia terapeutica, le asana migliorano la funzionalità dell'organismo aiutandolo a purificarsi. Su un livello più profondo le asana hanno un enorme potere di trasformazione sulla totalità dell'individuo modificandone l'attitudine mentale. L'allineamento posturale, la sequenzialità e durata delle asana è essenziale perché queste possano agire a livello profondo. Inoltre con la pratica delle asana si rafforza il sistema nervoso, si impara a domare l'ego, si sviluppa un alto grado di auto-consapevolezza e introspezione, pre-requisiti essenziali per la pratica del pranayama che richiede al praticante di essere un silenzioso ma attento osservatore. Una volta raggiunto un livello alto nell'esecuzione delle asana e delle tecniche di pranayama inizia il viaggio assolutamente individuale del praticante verso la destinazione ultima.

INFO ED ISCRIZIONI

Laura Montanari

Tel. 329.740.96.39

Email. info@studioyogaparma.it



**lyengar yoga
sull'appenino Parmense
week end 11-12 ottobre**

INSEGNANTE

Laura Montanari è Insegnante Iyengar yoga Intermedie Junior I ed insegna a Parma in diversi centri e a Reggio Emilia.

COME ARRIVARE

loc. Granara - fraz. Branzone Valmozzola (PR)

in Treno: stazione BERCETO (in fraz. Ghiare di Berceto)

in Auto: sull'A15 Parma-La Spezia, prendete l'uscita di Borgotaro. Usciti dall'autostrada prendete la provinciale n°308 (poi n°523) in direzione BORGOTARO (sx). Dopo pochi chilometri (6,6km), dopo il cartello ROCCAMURATA, trovate una stradina a dx, (per BRANZONE) che piega a gomito e subito vi porta a scendere su un ponte molto stretto sul fiume Taro. Appena usciti dal ponte, a sx, salite per 3,8km seguendo i cartelli lignei GRANARA. Prima del paesino di Branzone, prendete la strada a dx seguendo sempre GRANARA (ultimi 2,5km). Inizia poi un pezzo sterrato. Seguite sempre la strada principale fino al cartello di Benvenuto. Proseguendo dopo la curva vi apparirà...GRANARA!

mappa satellitare da google map:

coordinate: (44.552891, 9.884854) o (+44° 33' 10.42", +9° 53' 5.47")

