

VIVERE LO SPIRITO dell'INDIA

YOGA IN KERALA



YOGA RETREAT

27 DICEMBRE 2022
2 GENNAIO 2023

- Incontrare lo spirito del luogo praticando yoga su una terrazza che guarda l'oceano.
- Riappropriarsi dei propri ritmi naturali armonizzandosi con una natura solenne e maestosa.
- Respirare la sacralità dell'India rispecchiandosi nelle acque di una regione incontaminata.



Programma

Più che un seminario di yoga questo intende essere un vero e proprio ritiro all'interno di una delle cornici più suggestive dell'India.

Cogliere lo spirito del luogo significa, innanzitutto, imparare a “stare”. Stare nel luogo, ma anche stare dentro e con se stessi. E poi predisporre a poter osservare. Per cogliere la bellezza delle persone e l'immensità della natura che si manifesta.

Attraverso una pratica leggera, ma profonda, sarà possibile acuire i propri sensi per aprirsi a un'osservazione attenta e concentrata. Osservare con la presenza di un corpo aperto in tutte le sue cellule e una mente calma che sappia posare la giusta attenzione sui particolari.

Ogni giorno sarà dedicato a un sistema differente, dal più denso al più sottile, per provare a percepire come sia possibile sentirsi parte dell'Universo, quando si creano le giuste condizioni per riuscire ad ascoltarsi.

La pratica di yoga e meditazione si svolgerà sulla terrazza che si affaccia sull'oceano per due ore al mattino e un'ora al tramonto, momento particolarmente intenso e carico di energia.

Sistemazione

Il ritiro si svolgerà presso un resort tipico organizzato secondo le tradizioni del luogo.

Il resort, gestito da una signora italiana, è immerso nella vegetazione e permette diverse soluzioni abitative, tutte dotate di bagno, zanzariere alle finestre, ventilatore al soffitto e veranda.

Le stanze a disposizione sono volutamente prive di aria condizionata perché l'ombra delle palme e la brezza marina offrono il miglior sistema di aerazione possibile, in modo naturale.



Sono disponibili:

- 4 camere doppie all'interno di una casetta tipica
- 2 stanze doppie all'interno di un cottage
- 1 stanza doppia all'interno del cottage di fronte al mare.



Varkala è una località di fama internazionale con tre spiagge adiacenti a forma di mezzaluna. Un massiccio promontorio roccioso, che sovrasta la spiaggia, ha plasmato una bellissima baia.

Nel tempo libero sarà possibile dedicarsi a:

- vita sulla spiaggia, mare, sole e nuoto
- cura del corpo, massaggi e trattamenti ayurvedici
- visita ai dintorni e interazione con la popolazione locale
- escursioni naturalistiche
- visita a mete storiche e culturali.



Costi e modalità di iscrizione

Lezioni di yoga e meditazione > 250 euro

Camera doppia con bagno, zanzariere alle finestre, ventilatore al soffitto e veranda > da 20, 30 o 40 euro al giorno, in base alle caratteristiche della soluzione abitativa

Spostamento in taxi da Trivandrum a Varkala e viceversa (circa un'ora di percorrenza) > 25 euro

Spostamento in taxi da Cochin a Varkala e viceversa (circa quattro ore di percorrenza) > 65 euro

Tre pasti vegetariani all'interno del resort (prodotti biologici e freschi) > 10 euro

Possibilità di scegliere un menù di pesce (assortimento e costi in base alla disponibilità giornaliera)

Si consiglia la prenotazione di un volo A/R per Cochin o Trivandrum.

Le compagnie aeree che offrono voli a prezzi accessibili sono: Gulf Air, Emirates, Etihad, Oman Air.



Per rendere effettiva l'iscrizione occorre, **entro il 30 ottobre 2022**, versare un acconto del 30% sulla camera selezionata oltre a 75 euro sul costo del seminario.

INFO

yogannaji@gmail.com
whatsapp: 3332156220