

# YOGA E NATURA

L'ambiente naturale ancora intatto, la tranquillità, la mancanza di traffico rendono Col Perer luogo ideale per la pratica di yoga. Da anni l'albergo ospita dei seminari di yoga. Per la prossima estate si svolgeranno i seminari del "Centro Ahimsa" di Padova e del Centro Yoga e Ayurveda "Joytinat" di Genova con i seguenti programmi:

## DAL 28 GIUGNO AL 4 LUGLIO 1996

"IL CENTRO AHIMSA" per la pratica e lo studio delle filosofie orientali organizza la Decima settimana di "YOGA e SALUTE".

Il seminario prevede una settimana di completa immersione nella natura, praticando Yoga lontano da preoccupazioni e stress, eliminando tossine fisiche e psichiche, ritemperando il corpo e lo spirito. Il seminario inizia con le pratiche di SHAT KARMAN (depurazioni fisiche) continua con ASANA, PRANAYAMA, YOGA HIDRA, KUNDALINI YOGA. E ancora passeggiate naturalistiche, sat-sang (risposte a domande sullo yoga e altro). Un passo avanti verso l'armonia del corpo, la libertà della mente, la vita consapevole. L'insegnante del seminario è Renato Bon di Padova. Pratica lo

Yoga da quasi 20 anni, si è diplomato insegnante di yoga nel 1987 all'Associazione Nazionale Yoga (Roma) di Françoise Berlette; nel 1990 all'Integral Yoga Institute (Bruxelles) di André Van Lysebeth e nel 1992 alla Bihar School of Yoga - Munger, India di Swami Niranjananda. Erborista dal 1981, completa la conoscenza e l'uso delle tecniche yoga con quella delle erbe e dei rimedi naturali.

Per maggiori informazioni:

BON RENATO via T. Vecellio 110  
35132 PADOVA telefono 049/619694

## DAL 6 AL 27 LUGLIO 1996

Si svolgono gli incontri residenziali del centro "JOYTINAT YOGA E AYURVEDA" di Genova con Swami Joythimayananda.

Sono articolati in tre settimane: la prima è dedicata al PANCHAKARMA e al RASAYANA. Il Pancha-Karma è una forma di purificazione ed è costituito da cinque trattamenti secondo la tradizione Ayurveda tramandata dagli antichi testi. Questo trattamento elimina le tossine e l'eccesso dei Dosha. Il corpo viene preparato attraverso la lubrificazione con olio medicato ed il

tamponamento di compresse calde a base di farine di erbe e altri vegetali. Lo scopo è quello di incanalare le tossine nel tubo digerente che verranno poi eliminate con Pancha-Karma.

La seconda settimana è dedicata allo Yoga con particolare riferimento alla YOGA-TERAPIA; la terza infine all'ABYANGAM, ovvero al massaggio ayurvedico. Ad ogni partecipante sarà consentita la scelta nel periodo di maggior interesse, sia che voglia dedicare un giusto spazio al proprio benessere, sia che desideri approfondire lo studio dello Yoga, dell'Ayurveda e del massaggio; l'"apprendimento" sarà quindi la guida ad una visione diversa della vita. Tale "apprendimento" verrà acquisito: 1) con il corpo fisico stimolando i cinque sensi; 2) con il corpo psichico attivando l'intelletto e così la comprensione; 3) con il corpo spirituale che percepisce la realtà dell'anima.

Per maggiori informazioni:

"JOYTINAT CENTRO YOGA E AYURVEDA"

Via Balbi 33/29 16126 GENOVA  
telefono 010/2758507

Via Borgovico 177 22100 COMO  
telefono 031/570309

## PEDALANDO TRA I BOSCHI

Il mondo della natura è ancora intatto, la tranquillità, la mancanza di traffico rendono Col Perer luogo ideale per la pratica di yoga. Da anni l'albergo ospita dei seminari di yoga. Per la prossima estate si svolgeranno i seminari del "Centro Ahimsa" di Padova e del Centro Yoga e Ayurveda "Joytinat" di Genova con i seguenti programmi:

Yoga da quasi 20 anni, si è diplomato insegnante di yoga nel 1987 all'Associazione Nazionale Yoga (Roma) di Françoise Berlette; nel 1990 all'Integral Yoga Institute (Bruxelles) di André Van Lysebeth e nel 1992 alla Bihar School of Yoga - Munger, India di Swami Niranjananda. Erborista dal 1981, completa la conoscenza e l'uso delle tecniche yoga con quella delle erbe e dei rimedi naturali.

Lo scopo è quello di incanalare le tossine nel tubo digerente che verranno poi eliminate con Pancha-Karma. La seconda settimana è dedicata allo Yoga con particolare riferimento alla YOGA-TERAPIA; la terza infine all'ABYANGAM, ovvero al massaggio ayurvedico. Ad ogni partecipante sarà consentita la scelta nel periodo di maggior interesse, sia che voglia dedicare un giusto spazio al proprio benessere, sia che desideri approfondire lo studio dello Yoga, dell'Ayurveda e del massaggio; l'"apprendimento" sarà quindi la guida ad una visione diversa della vita. Tale "apprendimento" verrà acquisito: 1) con il corpo fisico stimolando i cinque sensi; 2) con il corpo psichico attivando l'intelletto e così la comprensione; 3) con il corpo spirituale che percepisce la realtà dell'anima.

# TEMPO LIBERO

notiziario dell'

ALBERGO



S. MARTINO

Anno 1 - n.1 febbraio 1996 sped.in abb. post.50% - Aut. Trib. di Belluno n. 2/95 del 30/1/1995 - Dir. Resp.: Tibolla Alessandro - contiene I.P.  
Stampa DBS Rasai - Seren del Grappa (BL)

1996