

Percorso

Per raggiungere Calalzo ci sono sostanzialmente due possibilità. Da Trieste seguire l'autostrada fino a Portogruaro e poi a Pordenone (però, vista la situazione difficile del traffico soprattutto nei giorni feriali a causa dei lavori, forse è meglio prendere a Palmanova la Napoleonica e poi confluire sulla Pontebbana). Continuare quindi su autostrada verso Conegliano, Vittorio Veneto, il lago di S.Croce, fino ad immettersi nella statale 51, che si lascia poi a Pieve in direzione Calalzo. Oppure da Trieste, seguendo l'autostrada, raggiungere la Carnia e poi con la statale 52 il passo della Mauria. Scendere verso il Cadore e, dopo Pelos, al bivio girare a sinistra verso Calalzo. Il chilometraggio è quasi uguale, ma la prima opzione è più scorrevole.

Giunti a Calalzo, lasciare la statale (via Nazionale) e dirigersi verso monte o per via Mazzini o per via Marconi, a seconda della direzione da cui si arriva. Giunti in piazza 4 Novembre, la piazza principale, proseguire per via Frescura e via S.Giovanni fino al grande edificio della Colonia Padova, sulla destra.

Ricordarsi di portare con sé il necessario per la sistemazione notturna (lenzuola o sacco a pelo e federe) e per l'igiene personale (compresi gli asciugamani), un telo per le pratiche fisiche, abbigliamento adatto e calzature robuste per le passeggiate.

Se hai necessità di contattarci da giovedì 20 giugno fino alla fine del seminario puoi chiamare il numero 3338705980.

Se non disponi di un mezzo o preferisci venire in compagnia, avvisandoci per tempo potrai trovare chi è disponibile a fare il percorso insieme a te.

Informaci inoltre se vuoi partire col gruppo che s'incontrerà in piazza Oberdan, davanti al palazzo della Regione, alle ore 8:00 di mattina di venerdì 21 giugno.

Informazioni e prenotazioni:

Centro Yoga Padma Trieste

Via San Francesco, 34

Trieste

040 635718

info@yogapadmatrieste.it

Segreteria: lun 18-19

mar - ven 17:00 - 18:30



Centro
YOGA
Padma



Centro
YOGA
Padma



SEMINARIO YOGA



a

**CALALZO DI CADORE
(BL)**

**21-22-23 GIUGNO
2019**

**YOGA e MEDITAZIONE
SUL TEMA DELLA
NON VIOLENZA**

Quest'anno usciamo, non di molto, dai confini della nostra regione e andiamo in Cadore, e precisamente a Calalzo. Ci troveremo in una piacevole vallata, ricca di boschi e di prati, circondata da suggestive vette dolomitiche, al cui centro si allarga un lago, artificiale ma che sembra essere lì da sempre, tanto completa con linee e colori armoniosi l'ambiente naturale.

Sui poggi che si affacciano sul lago sono disposti i vari paesi, tra cui Calalzo, piuttosto esteso, ma la casa che ci ospiterà si trova ai suoi margini, immersa nel verde, all'imbocco della lunga valle che s'inoltra verso le Marmarole. Le pratiche yoga, la meditazione, i dibattiti, le passeggiate e i momenti conviviali saranno legati dalla ricerca e messa in pratica della

non violenza (ahimsā).

Una pratica che si estende a tutti i livelli: significa non nuocere a se stessi, agli altri, alla natura che ci accoglie e ci nutre. Cercheremo di vivere con consapevolezza la non violenza.

Durante il seminario

rafforzeremo la nostra coscienza attraverso la pratica di āsana, respirazione consapevole, tecniche di concentrazione e meditazione, anche per ritrovare energia, equilibrio e serenità;

sperimenteremo come portare la tranquillità e la non violenza nella nostra vita attraverso gesti semplici e quotidiani;

cammineremo serenamente osservando noi stessi e la natura circostante con consapevolezza;

ci divertiremo con giochi costruttivi che facilitino la reciproca conoscenza e la comunicazione interpersonale;

gusteremo una cucina vegetariana per capire i benefici di un'alimentazione sana e naturale;

rifletteremo insieme, anche attraverso incontri e dibattiti, sul tema del seminario e su quanto verrà eventualmente proposto.

Lo spirito del seminario è all'insegna della collaborazione, della disponibilità e di un po' di adattamento. Contribuendo tutti assieme alla preparazione del cibo, alla gestione della casa e delle attività, sarà facile e piacevole godere della compagnia reciproca e dei momenti di pace che il luogo ci offre.

Il seminario è aperto a tutti, non è richiesta alcuna preparazione sugli argomenti e sulle pratiche che verranno proposte; ogni tecnica verrà spiegata in modo che tutti i partecipanti possano applicarla correttamente.

