



# ***RESPIRIAMO!***

***Seminario per il benessere psicofisico***

***dal 16 al 18 giugno 2017***

***a Fusine  
(nel Tarvisiano)***

***in compagnia degli amici dell'***

***Institute of Yogic Culture***

***Via S.Francesco 34 Trieste***

***Informazioni e iscrizioni:  
segreteria tel. 040635718***

***lun. – ven. 17.00-18.30***

***[info@yogawaytrieste.org](mailto:info@yogawaytrieste.org)***

Anche quest'anno il nostro Centro Yoga offre l'occasione di godere di una breve pausa in montagna, non dispersiva ma ricca di stimoli produttivi e rigeneranti.

Durante questi tre giorni nella verde cornice della conca di Fusine, una delle zone naturali più suggestive della nostra regione, un ambiente in cui rocce, foreste ed acque si compongono in un quadro armonioso, maestoso ma amichevole, avremo la possibilità di provare a **respirare meglio**, in modo più consapevole, per migliorare l'aspetto fisiologico e conoscere meglio l'aspetto energetico, pranico, del respiro.

In questo seminario intendiamo perciò **presentare, ripassare o approfondire** alcuni aspetti delle **tecniche** sperimentate durante i corsi, sia per chi ha potuto frequentarli che per chi si avvicinerà in questa occasione allo yoga.

Durante il seminario troveremo naturalmente anche il tempo da dedicare a

- **asana, concentrazione e meditazione**, per migliorare equilibrio e serenità;
- occasioni per sperimentare metodi che ci consentano di **riconoscere e liberare tensioni** accumulate, di cui spesso non siamo coscienti;
- **camminate tranquille e consapevoli** in armonia con se stessi e con la natura circostante;
- **giochi costruttivi**, per facilitare la reciproca conoscenza e la comunicazione interpersonale;
- **cibo vegetariano** prevalentemente di tradizione mediterranea, alla cui preparazione ognuno potrà partecipare, per capire i vantaggi di un'alimentazione sana e naturale;
- **momenti di riflessione collettiva**, con letture di testi e brevi dibattiti, e **momenti musicali**, in linea con l'atmosfera "spirituale".

Con il supporto degli amici del Centro, le tecniche collaudate dello yoga, le attività all'aperto, il contatto con la natura, l'alimentazione vegetariana ci daranno modo di **prenderci affettuosamente cura di noi stessi**, di ritrovare una comunicazione essenziale ma significativa con gli altri e di recuperare la capacità di "stupirci" per poter godere delle piccole cose di ogni giorno. L'esperienza così potrà diventare **spunto per qualche cambiamento**, magari lieve ma importante, **per scoprire uno stile più positivo** nell'approccio alla vita quotidiana e favorire la crescita spirituale.



Il seminario propone perciò **un approfondimento** per chi ha già frequentato corsi di yoga, ma darà pure **la possibilità di avvicinarsi** a questa disciplina a chi non la conosce ancora. Pertanto 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.

Porta con te **disponibilità a partecipare** alle attività proposte, un po' di **spirito di adattamento** e di **flessibilità**, tanta **voglia di sorridere...** ne avrai sicuramente vantaggio!

## **Indicazioni pratiche**

Il seminario si svolgerà a **FUSINE IN VALROMANA**, nei pressi di Tarvisio. Ci ospiterà la **Casa Alpina "IMMACOLATA"**, un edificio comodo ed accogliente, con spazi comuni ampi ed articolati, in un comprensorio con aree verdi fruibili, vicino al torrente. La casa è situata **all'inizio del paese**: subito dopo il ponte sul rio Bianco si scende brevemente a sinistra e si trova il capace parcheggio.

Per raggiungere Fusine si consiglia di prendere l'autostrada da Trieste. Superata la barriera di Ugovizza, dopo circa due chilometri si prende a destra l'**ultima uscita in Italia**, si confluisce sulla strada statale e si seguono le indicazioni per Fusine, passando per Tarvisio Bassa.

Se hai necessità di contattarci da giovedì 15 giugno fino alla fine del seminario, i **numeri telefonici utili** sono: 0428 61076 (Casa per ferie) o, se nessuno risponde, 328 4765166 (Cell. Luciano) o 338 6325675 (Cell. Sonia).

Puoi **chiamare la segreteria per ogni dettaglio organizzativo**. In particolare, chi non dispone di un mezzo proprio o **preferisce venire in compagnia**, avvisandoci per tempo potrà trovare chi è disponibile a fare il percorso insieme.

Informaci inoltre se vuoi **partire col gruppo** che s'incontrerà in **piazza Oberdan**, davanti al palazzo della Regione, alle **ore 8.00** del mattino di **venerdì 16 giugno**.

Ricordati di **portare** il necessario per la sistemazione notturna (lenzuola o sacco a pelo) e per l'igiene personale (compresi gli asciugamani), un plaid o un materassino per le pratiche fisiche, un abbigliamento adatto (siamo a 800 m, Fusine è una zona piuttosto fresca) e calzature robuste per le passeggiate.

**Per espressa indicazione del Gestore della casa di Fusine, chi dorme in sacco a pelo deve portare ugualmente lenzuolo (coprimaterasso) e federa. Grazie.**

Il **contributo di partecipazione** a tutte le attività del seminario, compresi i pernottamenti ed i pasti è di € 130 da venerdì a domenica; 120€ per chi salda il seminario entro il 31 maggio; per chi non potesse partecipare a tutte le giornate ci saranno ovviamente delle riduzioni proporzionali. Al momento dell'iscrizione vi preghiamo di versare almeno una caparra di 40€.