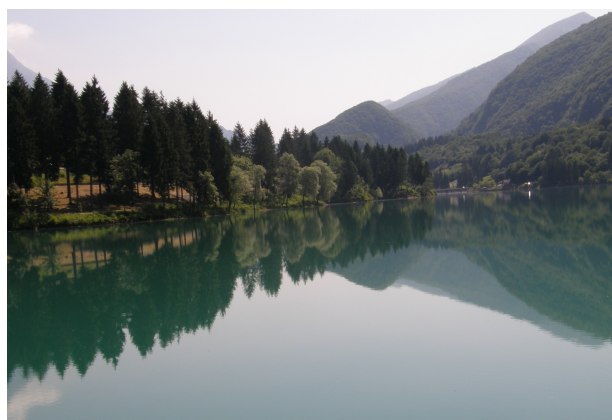


riflessioni e meditazioni
su
TERRA e ACQUA



a **Barcis** in Valcellina
17 – 19 giugno 2011
Yoga, esperienze, esperimenti,
impegno, divertimento e ...
Tutto questo è il

SEMINARIO

dell'Institute of Yogic Culture

Info: Tel. 040635718 - yogaway@tin.it
Segreteria lun. – ven. 17 – 18.30

Il seminario di fine settimana a Barcis sarà un'occasione per ripresentare, ripassare o approfondire alcuni aspetti delle tecniche sperimentate durante i corsi, sia per chi ha potuto frequentarli che per chi si è avvicinato da poco allo yoga.

Ovviamente il seminario comprenderà anche:

*momenti da dedicare a **posizioni yoga, respirazioni energetiche, tecniche di concentrazione** per ritrovare energia, 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 divertirsi in semplicità e allo stesso tempo facilitare la reciproca conoscenza e la comunicazione interpersonale;*

***cucina vegetariana** di tipo mediterraneo per capire i benefici 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 un po' di **disponibilità**, spirito di **adattamento e collaborazione** sarà facile in ogni momento godere della compagnia reciproca, contribuendo tutti assieme alla preparazione del cibo, alla gestione della casa e delle attività.*

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.

INDICAZIONI PRATICHE:

Il seminario si svolgerà a Barcis in Valcellina, sul lago omonimo.

Ad ospitarci sarà la Foresteria Comunale, un edificio rinnovato con tutte le comodità (anche troppe forse!) situato all'inizio del paese, in posizione leggermente elevata rispetta alla strada.

Per arrivarci ci sono due possibilità:

da Palmanova proseguire verso Venezia, poi prendere la A28 fino alla prima uscita per Pordenone (Pontebbana) e proseguire seguendo le indicazioni per Montereale Valcellina; da lì indicazioni per Barcis;

oppure da Palmanova proseguire per Udine, uscire a Udine Nord, proseguire in direzione Martignacco, Spilimbergo, Maniago, Montereale Valcellina, Barcis;

all'inizio del paese, dopo il distributore di benzina svoltare a destra in salita vicino alla cappella. La casa è inconfondibile, parcheggio esterno dopo aver scaricato zaini e bagagli.

Se hai necessità di contattarci da giovedì 16 giugno fino alla fine del seminario, puoi chiamare i numeri 338 6325675 o 328 4765166.

*Puoi inoltre rivolgerti alla **segreteria** per ogni dettaglio organizzativo.*

In particolare, 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 17 giugno**.*

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

Un vasetto di vetro (tipo marmellata da $\frac{1}{4}$) con tappo.