



**GIORNATA DI CONSAPEVOLEZZA**  
**Domenica 20 Luglio 2014**  
dalle ore 8:00 alle 16:00  
presso il “**Centro Yoga Ham-So Asd**”  
Viale Europa, n. 78/A – 88100 Catanzaro (CZ)

In piena estate, quando ci si sente stanchi e appesantiti e con poca energia venite a godervi una giornata di yoga e meditazione, vi aiuterà a ripristinare le vostre energie vitali, a rilassarvi e a stimolare i muscoli, la circolazione sanguigna, lasciando andare la pesantezza di troppo!

Anche quest'anno faremo un ritiro guidati da **Luisa Lazzarotto**, insegnante di yoga da oltre 20 anni ed esperta praticante della meditazione Vipassana.

Trascorreremo insieme una giornata di **pratica yoga e di meditazione Vipassana** guidata da Luisa e rivolta anche a principianti.

Faremo **pratiche di yoga con asana, pranayama, rilassamento profondo e mantra, praticheremo la meditazione seduta e camminata e la pratica di Metta (Amorevole Gentilezza)** per sviluppare la presenza mentale momento per momento. L'approccio alla meditazione sarà basato sugli insegnamenti della tradizione Theravada di Mahasi Sayadaw.

**Informazioni Utili:**

Si consiglia di indossare indumenti comodi e leggeri e di portare uno scialle/stuoia per le pratiche di Yoga Nidra.

Si potrà partecipare anche alla sola sessione della mattina.

Pranzeremo assieme, ciascuno di noi porterà qualcosa da condividere con gli altri.

E' gradita la prenotazione ed è prevista un'offerta libera.

L'incontro si terrà solo se si raggiunge un numero minimo di 10 partecipanti.

Per il rispetto di tutti i partecipanti si raccomanda la puntualità

Per maggiori informazioni e per la prenotazione

vi preghiamo di contattare Rosalba: [rosalba.maida@hamso.it](mailto:rosalba.maida@hamso.it) - tel. 331/6776697

***N.B.: Non ci sarà niente di obbligatorio, ciascuno praticherà solo quello che si sentirà di fare, l'occasione potrà essere vissuta come una ricarica, un riposo in un luogo tranquillo che ispira un senso di pace.***

***Siate i benvenuti!***