

PROGRAMMA MESE MAGGIO

WESAK 2025 “La Grande Benedizione” con Lucia: Lunedì 12 maggio ore 20.30 – evento gratuito aperto a tutti. Portare un Iris di colore Bianco (in alternativa qualsiasi fiore bianco), abbigliamento bianco o colori chiari, una bottiglia d’acqua che verrà energizzata durante l’evento – obbligatoria la prenotazione al 347 7282 350 (tramite sms/whatsapp)

NOVITA' SEMINARI INCONTRI APPROFONDIMENTI:

- Domenica 11 **YOGA NIDRA In Amaca** (a scelta anche sui materassini) e **CRISTALLI** dalle 16.30 alle 18.30 con Titti – **costo 25€**
- Domenica 18 “**Le 5 FERITE dell’Anima** – lo Yoga come Via di unione e consapevolezza” con Cristina dalle 9.30 alle 12.30 – **costo 45€**
- Sabato 24 “**VOCE e SIMBOLO**” – laboratorio esperienziale con Serena Ferrara e Guglielmo Nigro dalle 14.30 alle 18.30 – **costo 55€**

LEZIONI di YOGA e PILATES EXTRA - sabato e domenica:

- Sabato 17 dalle 10.45 alle 11.45 **BODY FLYING** con Patrizia - **costo 20€**
- Domenica 25 dalle 17.00 alle 18.30 **YIN YOGA** con Sabrina - **costo 20€**
- CORSO di avviamento **all’ASHTANGA VINYASA YOGA per NEOFITI** con Barbara:

Orario: dalle 9,00 alle 10,30.

Calendario incontri: 25 maggio, 8 giugno, 15 giugno 2025

La pratica è ACCESSIBILE A TUTTI, anche a chi NON HA MAI PRATICATO YOGA. Richiedi PROGRAMMA DETTAGLIATO degli incontri o via email o tramite sms/whatsapp al 347 7282 350.

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di continuare la propria pratica quotidiana in modo autonomo, applicando le conoscenze acquisite.

Costo: 1 lezione 20€ - 3 lezioni 50€ (è possibile partecipare anche ai singoli incontri).

MEDITAZIONI GUIDATE - ESPERIENZE SONORE - SCIAMANESIMO - costo 20€:

- Venerdì 9 dalle 20.45 alle 21.45 ESPERIENZA SONORA IN AMACA con Greta e Letizia
- Venerdì 16 dalle 20.45 alle 22.00 YOGA NIDRA con Titti, a scelta sdraiati in amaca o sdraiati a terra sui materassini
- Venerdì 16 dalle 20.30 alle 23.00 CERCHIO SCIAMANICO con David
- Venerdì 23 dalle 20.45 alle 22.00 BAGNO SONORO VIBRAZIONALE GONG, CAMPANE TIBETANE e altri strumenti con Claudio

YOGA per BAMBINI (3-8 anni) e PAPA' con Monica - costo 15,00€ a bambino

- Domenica 25 dalle 16.00 alle 17.15

Tema delle Pratica: GUERRIERI e COLORI della VITA Girotondo Yogico di Giochi, Respiri, Racconti e Rilassamenti Colorati.

TREKKING YOGA EVOLUTIVO PROPONE

DOMENICA 11 maggio 2025: Rifugio Santa Rita (mt 2000) dall' Alpe Paglio

Accompagnato da Francesco – costo 20€

Itinerario escursionistico A/R, consigliato a soggetti allenati, caratterizzato da media difficoltà (EE).

Durata totale 6-7 ore (al netto delle pause) e lunghezza complessiva di circa 24 km.

Partenza quota mt 1.300, punto più elevato quota 2.000, dislivello positivo di circa 1.000mt.

Su strada sterrata/sentiero, con normale difficoltà escursionistica.

Il tema dell'escursione è l'aria, visto che "voleremo" per la maggior parte del tempo sul sentiero di cresta tra la val Belviso (Pizzo 3 Signori) e la val Fredda (Monte Legnone). La visione sulle Orobie è spettacolare.

Descrizione

Siamo nell'alta Valsassina. Partendo dall'Alpe Paglio (parcheggio a pagamento €3/gg) si prende il sentiero per Pian delle Betulle, Lares Brusàa sino alla bocchetta di Agoredò (mt 1.825 circa 1,5 ore), da cui parte il lungo sentiero in cresta in direzione pizzo 3 Signori che, passando dai "Laghitt" ci porterà sino al rifugio S. Rita (mt. 2.000 circa 1,5 ore). Ritorno sullo stesso percorso, ma con diversa visuale verso il monte Legnone.

Materiali

Abbigliamento da escursione primaverile, con indumenti di ricambio/ Scarponcini/ Bastoncini/ Ramponcini (nel caso di presenza di nevali sul percorso)

Pranzo libero (al sacco o al rifugio)/ Almeno 1 litro di acqua

Logistica

- Ore 0700 ritrovo associazione
- Ore 0705 partenza (ottimizzando macchine)
- Ore 0815 parcheggio Alpe Paglio
- Ore 1630 rientro al parcheggio
- Ore 1745 ritorno in associazione

Costo

- Euro 20 a persona, da pagare alla partenza

Nota bene

- L'escursione sarà effettuata con minimo 4 partecipanti ed un massimo 10 partecipanti
- In caso di maltempo l'escursione sarà annullata
- Per informazioni Francesco, 335 8036506

Tutte le attività sono su PRENOTAZIONE e verranno organizzate con un numero minimo e massimo di partecipanti - al fine di poterci organizzare al meglio chiediamo di ricevere le prenotazioni almeno 3 giorni prima dell'evento.

Informazioni e Prenotazioni al 347.7282350 (anche tramite sms/whatsapp)

Sul sito www.yogadiamante.it alla voce "seminari eventi" trovate il calendario mensile di tutti gli eventi. Per restare aggiornati sulle nostre proposte potete seguirci sui social (Instagram e Facebook) e richiedere il link al nostro Canale Telegram.