



“Lo YOGA è abilità nell'azione.”

Bhagavadgita

“Yoga è realizzare la propria vera natura,  
nella piena consapevolezza di *essere UNO* con l'Universo.”

**SEMINARIO RESIDENZIALE**

Dal 7 all'10 Settembre 2017

**Presso Villa Salta – Predappio Alta – Forlì**  
**Iscrizione entro**  
**Venerdì 12 maggio 2017**

Lo yoga ci insegna l'abilità nell'azione attraverso la qualità della *presenza*, da cui nasce ogni gesto. Il corpo e il suo gesto esprimono il nostro pensiero.

Come viviamo le nostre relazioni nel quotidiano?

Come può lo yoga aiutarci a vivere relazioni equilibrate e armoniose?

La Bhagavadgita ci mostra la via dello yoga integrata nell'azione.

In questo seminario exploreremo alcuni principi fondamentali attraverso sessioni di teoria e pratica. In particolare studieremo come i diversi commenti ci offrono sguardi focalizzati e complementari, su uno dei testi più importanti dell'India.

Per informazioni THYMOS CENTRO YOGA

[www.yogathymos.it](http://www.yogathymos.it) **3356628016** [info@yogathymos.it](mailto:info@yogathymos.it)

## STRUTTURA DELLA GIORNATA

Arrivo giovedì ore 16:00

Partenza domenica dopo pranzo

Ore 6.45 – 7.45	Pranayama
Ore 8.00	Colazione
Ore 10.30 – 12.00	Pratica del mattino
Ore 12.30	Pranzo
Ore 15.00 – 16.30	domande e risposte
Ore 17.00 – 18.15	yoga nidra
Ore 18.15 – 19.30	pratica della sera
Ore 20.00	Cena

---

### Costi

Seminario: 150

Soggiorno: 165 a persona in camera doppia o tripla /195 per camera singola

NB: al momento dell'iscrizione specificare la scelta della stanza ed eventuali esigenze alimentari o dietetiche – LA CUCINA SARA' VEGETARIANA.

ACCONTO 150 EURO ENTRO venerdì 12 maggio,

SALDO PRESSO VILLA SALTA PER IL SOGGIORNO IN CONTANTI

**IBAN IT61 V063 8536 6801 0000 0001 170**

“Su di un poggio,  
in un'isola verde di querce secolari, tigli  
e prati profumati,  
sorge l'antica Villa Salta...”

[www.villasalta.it](http://www.villasalta.it)



[www.yogathymos.it](http://www.yogathymos.it) [3356628016](tel:3356628016) [info@yogathymos.it](mailto:info@yogathymos.it)