



GERLINO YOGA RETREAT

**SETTIMANA DI YOGA IN UN
MERAUVIGLIOSO BORGO TOSCANO**

Le ruote della vita
Kundalini Yoga e Arte

2-9 maggio 2020





L'ATTIVITA'

Gerlino Yoga retreat è un format che dà la possibilità ad un gruppo fino a 10 persone, di godersi una settimana di attività in uno straordinario contesto di campagna toscana.

IL GRUPPO

Gli ospiti saranno seguiti da uno staff con due insegnanti internazionali di yoga che guideranno il gruppo alla scoperta di se stessi e della Toscana più bella.



YOGA E ARTE



Kundalini Yoga

Il Kundalini yoga è una tecnica millenaria che prepara corpo e mente allo sviluppo dell'energia fisica, psichica e spirituale della persona.



In occidente

Nel mondo occidentale si conosce il Kundalini Yoga grazie al lavoro del maestro S.S.S. Yogi Bhajan che ha diffuso questa pratica in occidente negli anni '60-'70, dopo secoli in cui veniva trasmessa solo dal maestro all'allievo prescelto.



Yoga e Arte

Lo Yoga e l'Arte sono strumenti per approfondire la conoscenza di sé per fare posto a qualcosa di nuovo che non è altro che ciò che già autenticamente siamo.



LE CLASSI

Le classi si snoderanno tra le ruote della vita, i sette Chakra, e tramite riscaldamento, tecniche di respirazione, esercizi fisici, tecniche di rilassamento e meditazione, danza, arte e musica cercheranno di indirizzare il gruppo verso uno stato di benessere fisico e mentale.

BORGO GERLINO

*Borgo Gerlino è il luogo ideale
dove poter passare una
settimana tra yoga e
meditazione, ma non solo...*





Le insegnanti

MARGHERITA BARATTI

Istruttrice di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan (certificata KRI, Kundalini Research Institute). Laureata in Filosofia (Vita-Salute San Raffaele, Milano), Master in Filosofia politica e etica (Sorbona Paris IV, Parigi), dottoranda in Filosofia (UBA, Universidad de Buenos Aires).

La danza, il teatro e la fotografia sono i linguaggi che utilizza per esprimere la sua creatività.

Ha studiato la Tecnologia del Suono in India e si è avvicinata a diverse tecniche di meditazione della tradizione buddista (Vipassana, India e Jodo Shinshu, Giappone).

Fondatrice del centro culturale e artistico Palazzo Caprioli, Brescia, Italia.



Le insegnanti

SAT NARAYAN SIMRAN KAUR

Argentina, nata nella capitale di Salta, studia comunicazione sociale che le ha permesso di lavorare su media alternativi nella provincia di Buenos Aires. Ha sviluppato la sua formazione nelle tecniche di Aromaterapia, Cerimonia del tè, Pranic Healing e Abhyanga e Shantala Massage in diversi paesi.

È istruttrice di Kundalini Yoga, aggiornando costantemente le tecniche e vivendo uno stile di vita yogico secondo gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhajan da 15 anni.

Attualmente sta aggiungendo la conoscenza della medicina ayurvedica e organizza eventi legati alla disciplina dello Yoga con insegnanti internazionali.

Appartiene all'Associazione degli istruttori di Kundalini Yoga IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association).

Costellatrice certificata Bert Hellinger® schedule, Argentina.

Direttrice del centro Yoga Anahat a Buenos Aires, Argentina.





BORGO GERLINO

Borgo Gerlino è immerso nel verde della campagna aretina, ed ospita tutti gli anni centinaia di turisti provenienti da tutto il mondo.





Esempio di programma giornaliero

Mattinata

*Yoga e meditazione del
mattino*

Colazione

*Corso di cucina Super
food*

Pranzo

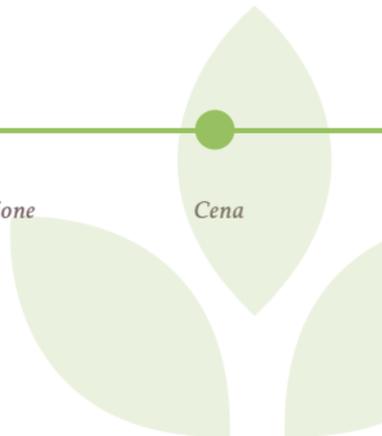
Pomeriggio

Relax

*Escursione: terme/città
d'arte/cantina*

*Yoga e meditazione
della sera*

Cena





Relax

Gli ospiti vivranno un'esperienza toscana in un luogo estremamente rilassante con la possibilità di entrare in contatto con luoghi di bellezza e cultura



Food

Gli ospiti godranno di pensione completa, con colazioni, pranzi e cene pensate secondo una dieta che persegua il benessere mentale, oltre che fisico



Comfort

Ogni ospite avrà a disposizione una camera matrimoniale, singola o condivisa, con il proprio bagno



***Per informazioni, programma
dettagliato e prezzi visitare il
nostro sito o scrivere all'indirizzo
mail***

Email Address

info@borgogerlino.it

Website

www.borgogerlino.it

Instagram

[#borgogerlino.it](https://www.instagram.com/borgogerlino.it)

