

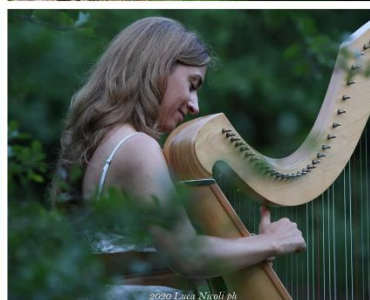
Sabato e domenica 20/21 agosto 2022

VIBRAZIONI di LUCE

**Seminario esperienziale di mantra yoga, meditazione,
sound healing e arpaterapia**

Residenza di Campagna "Le Case"

Loc. S.Maria di Lignano 42 - 06081 Assisi



Ritrova la tua **pace interiore** attraverso pratiche antiche e moderne legate allo Yoga, alla Scienza dei Mantra, al suono e il potere delle vibrazioni.

Un seminario rigenerante per scoprire come connetterci alla nostra **fonte interiore di gioia**. Attraverso la condivisione di pratiche e conoscenze antiche tradotte in termini moderni e comprensibili, potrai ritrovare la consapevolezza di quello che sei veramente per vivere una vita **più serena e felice**. Potrai recuperare **leggerezza** e spensieratezza, imparando a liberarti da pesantezze e negatività.

Durante il weekend si alterneranno momenti di yoga, meditazione guidata con visualizzazioni, recitazione di mantra, passeggiata meditativa, esercizi di ascolto, sessioni meditazione sul suono (Nada Yoga), sound healing, arpaterapia, esercizi di respiro (Pranayama) e suggerimenti di cosa fare a casa per radicare quanto appreso.

Lo scopo del seminario è infatti quello di offrire **strumenti utili ed efficaci** per un **benessere completo** che dura nel tempo.

Cosa impari

- come funziona la mente e come governarla
- come **ridurre pensieri negativi**
- gli effetti del suono su corpo e mente
- come accrescere la tua consapevolezza
- come ritrovare **pace e calma interiore**
- come ridurre sofferenza e malessere
- come aumentare la **fiducia** e la positività
- come meditare coi mantra
- come radicarti nel presente e connetterti con il tuo vero Sé

Conducono

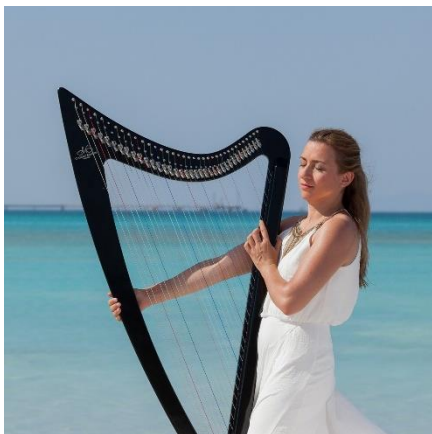
Federica Gorni



Federica Gorni, presidente del Mantra Yoga Centre, insegnante di Yoga e Meditazione con i Mantra, certificata RYT 500 Yoga Alliance (Registro internazionale di insegnanti yoga), Direttrice della Scuola di formazione in Mantra Yoga, allieva diretta del Maestro indiano Shri Param Eswaran, laureata all'Università di Bologna. Ha iniziato a praticare yoga nel 1990 e tiene da anni conferenze, corsi e seminari di Yoga e Mantra in tutta Italia. Ha prodotto due [CD di Mantra Yoga e uno Yoga Nidra](#). E' autrice del libro "[Introduzione alla Scienza dei Mantra](#)" pubblicato dalla OM Edizioni. Federica è membro della "World Yoga and Ayurveda Community" e della

"European Yoga Federation", Docente presso l'International Harp Therapy programme (Scuola internazionale di arpateria). Ha pubblicato articoli sul Portale "Cure Naturali" e sulla rivista "Scienza & Conoscenza", collabora regolarmente con le riviste "Vivere lo yoga" e "Yoga quotidiano". Per leggere tutta la sua biografia, [clicca qui](#).

Marianne Gubri



Arpista, musicoterapeuta, docente, ricercatrice, direttrice della scuola di Arpa Arpeggi, del Bologna Harp Festival e della International Harp Therapy Program Italy. Diplomata in arpateria (Certified Harp Therapist Practitioner – 2017 San Diego, USA), e studente dal 2003 presso l'International School of Self Awareness, ha svolto svariati progetti di musicoterapia per l'Ospedale Bellaria di Bologna (Oncologia – Prof. Pagliaro), l'Ospedale Fatebenefratelli di Roma, e conferenze per l'Università di Roma, l'Associazione Attivismo Quantico Europeo, oltre a numerose collaborazioni con docenti di yoga, meditazione, bioginnastica, tai chi per seminari esperienziali. Si esibisce per concerti e tournées internazionali in Italia, Francia, Portogallo, Svizzera, Olanda, Spagna, Messico, Brasile, Stati Uniti, India,

Dubai, Egitto, Cina. Le sue composizioni sono ispirate alle culture tradizionali, alla musica antica, minimal e al sound healing. Diplomata in arpa celtica in Bretagna nel 1997, nel 2002 ottiene il Diploma in Arpa Antica al Conservatorio di Tours e la Laurea in Musicologia. Ha pubblicato più di 10 album musicali, gli spartiti delle sue composizioni e 3 videocorsi sulla tecnica dell'arpa. Ha pubblicato di recente un libro su Musica, Guarigione e Spiritualità per OM Edizioni, *Una melodia per l'aere luminoso*.

Ulteriori dettagli su www.mariannegubri.com

Luogo



Immersa nel Parco Naturale del Monte Subasio, la Residenza di Campagna Le Case offre ampi spazi all'aperto e al chiuso, elegantemente curati esaltando la bellezza della natura, una cucina raffinata, naturale e vegetariana con i prodotti dell'azienda.

Alcune attività saranno svolte al chiuso nelle sale yoga e meditazione, altre attività si potranno svolgere all'aperto e / o in piscina.

Residenza di Campagna "Le Case"

Loc. S.Maria di Lignano 42 - 06081 Assisi - 075 802261

infolecase@gmail.com

www.lecase.biz

Cosa portare

Tappetino yoga, cuscino o panchetto, abiti comodi, costume da bagno, telo per piscina, crema solare, cappello, ciabatte, scarpe da ginnastica, penna e carta per appunti.

Quota di partecipazione

La quota comprende

Un pernottamento, una cena (sabato) e due pranzi a buffet con prodotti biologici, una colazione (domenica), uso della piscina, tassa di soggiorno, rinfreschi, tutte le attività.

Camera tripla: 325 euro

Camera doppia: 341 euro

Camera singola: 370 euro

La quota non comprende:

- tessera associativa (15 euro)
- il viaggio per raggiungere la sede del seminario
- le bevande e gli extra
- tutte le voci non indicate ne "la quota comprende".

Per chi lo desidera è possibile pernottare il venerdì 19 sera e/o la domenica 21 sera (contattare direttamente la struttura al n. 075 802261 o infolecase@gmail.com)

Orari

Sabato 20 agosto

11.00-13.00 Accoglienza e Hatha yoga

13.00-15.00 Pranzo e relax

15.00 Meditazione con l'arpa

16.30 Come funziona la mente e come governarla-Pranayama e Mantra

18.00 Sound healing in acqua

20.00 Cena

Domenica 21 agosto

9.00 Passeggiata meditativa-Come radicarsi nel presente

11.00 Visualizzazione guidata con l'arpa

13.00-15.00 Pranzo e relax

15.00 Nada Yoga

16.30-17.30 Hatha yoga con l'arpa

Iscrizione

Per iscriverti compila, firma e invia info@mantrayogacentre.com i moduli necessari* e assicurati il posto versando una caparra di 120 euro in contanti in sede (su appuntamento) o con bonifico bancario a:

Associazione Para Tan Centre
Banca Etica di Bologna
IBAN: IT72Y0501802400000011978426
CAUSALE "seminario agosto 2022"

Il saldo della quota di partecipazione andrà versata **entro il 30 luglio.**

*Se sei già nostro socio/a, compilerai solo il modulo di iscrizione. Altrimenti dovrai compilare anche il modulo adesione a socio e quello per la privacy.

Termini & Condizioni

La quota non è rimborsabile tranne per alcune eccezioni:

1. solo se il partecipante annulla la prenotazione con un preavviso di almeno 20 giorni, gli sarà rimborsato il 50% dell'intero importo
2. solo se il seminario verrà annullato causa misure governative contro la pandemia di Covid-19, verrà rimborsato l'intero importo.

Informazioni

info@mantrayogacentre.com

tel. 339 5461755

www.mantrayogacentre.com

