



Seminario di yoga e scrittura sabato 1 maggio 2021

Quando: sabato 1 maggio, dalle ore 09.00 alle ore 16.30

Dove: **Nellimya Arthouse**, Via Ur Stradón 11, 6994 Aranno

Costo: CHF 90.- a persona

(nel prezzo sono compresi un pranzo vegano e tisane)

(sconto del 10% per le socie dell'Associazione Rosa delle donne)

Info e iscrizioni: **Anna Fioravera**, yoganna@corsiyoga.ch,

+41 79 799 04 01 (www.corsiyoga.ch)

Tina Biasci, tbiasci@ticino.com,

+41 76 568 02 68 (www.spreadpoetry.ch)

I posti sono limitati.



ALBERI

Attraverso la **natura** l'uomo può riscoprire il suo universo interiore e il proprio corpo, ma la frenesia della vita non facilita questa **ricerca interiore**. In natura troviamo la giusta **armonia** che ci permette di cogliere la realtà attraverso percezioni sensoriali, e lo yoga e la meditazione ci permettono di rinnovare le nostre **energie** e liberare la nostra **creatività**. Una dimensione nella quale poter scrivere ciò che sentiamo e sentire ciò che scriviamo.

Vi invitiamo a unirvi a noi in questo seminario unico nel suo genere, dove pratiche di yoga e di scrittura si alternano in maniera armoniosa. Esploriamo, in particolare, gli alberi, intuendo la presenza di un flusso di energia che circola tra i rami, le foglie, le radici. La giornata si svolge all'aperto, nell'incantevole parco della sede **Nellimya Arthouse**, www.nellimya-arthouse.ch ad Aranno. La casa ospita mostre d'arte e seminari ed è immersa in un'oasi di natura, di luce e di arte.