



## **AYURVEDA ELBA CENTER Isola d'Elba**

### **Ritiro-Vacanza Yoga**

**Una settimana per rigenerare la mente e il corpo con  
Yoga, Nada Yoga, Meditazione e Ayurveda**

**Da Domenica 2 a domenica 9 settembre 2018**

L'Ayurveda Elba Center è un luogo immerso nel verde, nella pace e nel silenzio dove il contatto con tutti gli elementi della natura e con sé stessi è fortemente facilitato. Per questo motivo è proprio qui, in questo luogo speciale, che proponiamo una settimana di pratica di yoga con diverse sfaccettature che tendono ad un unico obiettivo: creare le condizioni affinché si possa volgere lo sguardo verso l'interno di noi stessi.

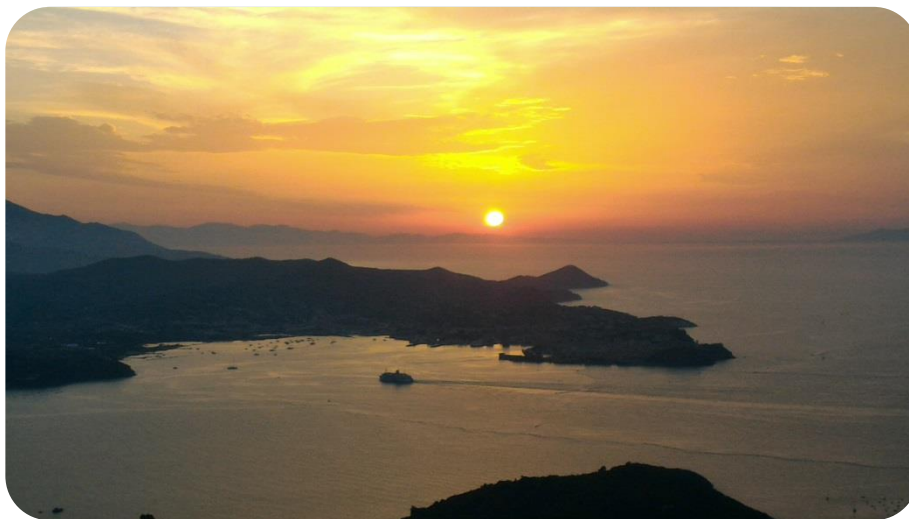
Per partecipare non è richiesta la conoscenza dello yoga né una particolare forma fisica né avere conoscenza del canto indiano.



Al risveglio (7.00 – 8.45) si praticherà **Yoga** secondo l'insegnamento di Gérard Blitz dove lo scopo non è il raggiungimento della postura, ma gli asana sono un prezioso mezzo per allineare corpo-mente facilitando così uno stato di ascolto interiore che sfocia in maniera naturale nella pratica della meditazione.

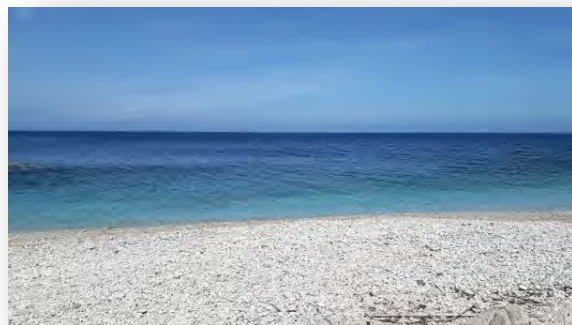
Nel tardo pomeriggio (17.15 – 18.15) ci incontreremo per praticare **Nada Yoga** una via per scoprire la voce dell'Anima. Negli incontri si apprenderanno le basi del Nada Yoga, esercizi di meditazione sul suono, la dizione e il canto di alcuni mantra e uno o più canti sulle note dei Raga (composizione classica della musica indiana), lasciando che siano le antiche vibrazioni dei sacri testi indiani ad allineare il corpo sottile portando un senso di pace e serenità profonda.

A seguire (18.30 – 19.30) si praticherà **Yoga in chiave ayurvedica**. L'Ayurveda e lo Yoga sono due antiche conoscenze volte al miglioramento del Ben-Essere dell'individuo. Durante gli incontri eseguiremo alcuni tipi di respirazione ed alcuni asana particolarmente adatti a riequilibrare il Dosha Pitta che naturalmente tende ad accumularsi in estate.

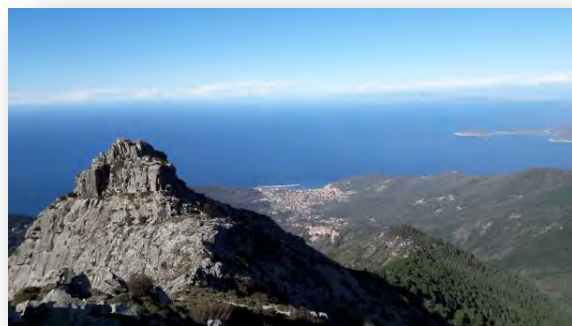


Dopo cena (21.00 – 22.00) ci saranno degli incontri a giorni alterni di **meditazioni** guidate e **Bhajan**, canti sacri indiani che sono facilmente eseguibili e apportano profonda serenità

Durante il giorno sarà possibile prenotare e ricevere (con un costo a parte) un massaggio singolo o cicli di **massaggi ayurvedici**. Il massaggio ayurvedico è parte integrante della medicina ayurvedica ed ha un'azione profonda sia sul corpo fisico che sottile: alleggerisce le tensioni muscolari, utile in caso di dolori osteo-articolari è benefico in caso di stress, nervosismo, insonnia e stanchezza mentale, nutre tutti i tessuti del corpo (inclusa la mente), stimola la circolazione del prana con un effetto complessivo di rigenerazione di corpo e mente.



Essendo il Centro a pochi km dal mare, non potranno mancare momenti in cui poter scoprire le splendide **spiagge dell'Isola d'Elba**. Per spostarsi dal Centro alle spiagge o in altre parti dell'isola è necessaria la macchina.



Infine presso l'Ayurveda Elba Center ci sarà sempre tempo e posto per raccogliersi e stare in contatto con sé stessi, immersi nella natura incontaminata.



- Dove** Ayurveda Elba Center, via Santo Stefano 31, località Magazzini, Portoferraio, Isola d'Elba
- Date** Arrivo: domenica pomeriggio 2 settembre 2018  
Seminario: da lunedì 3 a sabato 8 settembre 2018  
Partenza: domenica mattina 10 settembre 2018
- Alloggio** Presso l'Ayurveda Elba Center in camere in condivisione oppure in tenda. E' possibile anche prenotare presso piccoli alberghi o appartamenti nelle vicinanze e venire al Centro per il seminario
- Vitto** Il costo dell'alloggio include trattamento di mezza pensione (colazione e cena) con cibo vegetariano o vegano. E' possibile prenotare giorno per giorno il pranzo ad un costo aggiuntivo di 10€.
- Prezzi** Seminario : 350€  
Vitto e alloggio in camera in condivisione: 280€  
Vitto e alloggio in tenda: 175€ a persona

Nel costo della Vacanza è compreso anche il trasporto a/r da e per il porto e la tessera annuale Socio AIA, ma non gli spostamenti interni sull'isola.

Le attività che si svolgono all'Ayurveda Elba Center sono riservate ai Soci AIA

**Per informazioni e/o prenotazioni, contattare**

***Gian Antonio 335 8111133***

***Luisa 371 3879657***

***Milena 334 7628646***

***segreteria@ayurvedainternationalacademy.com***

# CHI SIAMO

## GIAN ANTONIO FABRIS

### *MASSOFISIOTERAPISTA*

Diplomato Massaggiatore Massofisioterapista e Specializzato in Ayurveda. La sua formazione di terapeuta iniziata in Italia con il maestro Joitymayananda e la Dr.ssa Vercellotti continua presso il Nagarjuna Ayurvedic Institute in Kerala-India. Socio fondatore dell'Ayurveda International Academy, è titolare dell'Ayurveda Italia che si adopera per la diffusione di oli da massaggio tradizionali, prodotti in India, le cui ricette basate sui Testi Antichi sono rimaste pressoché immutate nel tempo.

Nada Yoga: deve all'incontro con Swami Ramanand Tirth la scoperta del Canto e della Musica indiana che approfondisce presso la Fondazione Giorgio Cini di Venezia e nei viaggi in India con le Maestre Savitri Nair e Sulochana Brihaspati e i Maestri Pashupati e Vemu Mukunda . Tiene seminari e lezioni individuali, condivide con degli incontri liberi il piacere di canti Bhajan e Kirtan appresi nei viaggi e nelle frequentazioni di Ashram e centri yoga in India e in Italia.

## LUISA DIAN

### *OPERATRICE OLISTICA IN AYURVEDA, PRATICA YOGA E MEDITAZIONE*

Laureata in Chimica e Tecnologia Farmaceutica, segue dal 2006 i Maestri Franco Bertossa e Beatrice Benfenati per l'insegnamento dello yoga e della meditazione, presso il centro A.S.I.A. con sede a Bologna. Iscritta, presso la stessa associazione, al corso triennale per insegnanti di yoga secondo il metodo di Gérard Blitz.

Grazie a tale percorso di ricerca interiore, incontra l'Ayurveda che diventa la perfetta connessione tra yoga, meditazione e medicina. Conseguisce il diploma di Operatore Olistico in Ayurveda presso l'Ayurveda International Academy che continua a frequentare per approfondire sempre più questa scienza sacra. Propone percorsi di ascolto interiore attraverso yoga, meditazione e Ayurveda.

## MILENA CATTANEO

### *NATUROPATA IN AYURVEDA, INSEGNANTE DI YOGA*

Naturopata in Ayurveda presso l'Ayurveda International Academy di Firenze. Insegnante di Yoga, pratica l'Ashtanga Vinyasa Yoga e l'Hatha Yoga cogliendo i legami e le sinergie possibili con l'Ayurveda.