

Colli Amerini - Umbria

Campo YOGA - COLLINA

Periodo : 16-22 agosto 2020

Luogo: Casa Ponte - Amelia TR - Umbria

IYENGAR® YOGA

BOSCHI e ACQUE SPECIALI



Liberiamo il Corpo, tempio dell'Anima ... e la Mente ?
diamole un po' di respiro

con **Elena Succhiarelli**

COSA

Cosa succede quando pratichiamo **Iyengar Yoga (asana e pranayama)**, immersi nella Natura, 2 volte al giorno invece che due volte a settimana? Cosa succede dentro di noi, intorno a noi e alle persone che ci sono vicine?

Una settimana di pratica e vacanza, per creare insieme e condividere un'esperienza che può mostrarci come lo Yoga non finisce dove finisce il nostro tappetino, ma può accompagnarci in ogni passo. E allora anche le camminate nei boschi, la scoperta delle acque, il sole, il cucinare, il ridere, il sussurrare, potranno essere Yoga - unione - .

Avremo a disposizione una sala completamente attrezzata per l'Iyengar YOGA, con tappetini, cuscini, cinture, mattoni, sedie, corde, spalliere, coperte, slanting planks.

- 2 pratiche quotidiane (ciascuna di h1:30) di Iyengar ® YOGA - asana e pranayama - dal lunedì al venerdì
- Escursioni e Passeggiate (Rio Grande, Il Sasso del Silenzio, Speco Francese di Collicello)
- Acque termali fredde (magnesio della fonte di Ramici), tiepide (piscina idropinica termale di Orte) e sorgive dolci (Stifone, Gole del Nera)
- Vita di gruppo
- Sieste condivise, con letture dedicate al nostro tema
- Tempo libero e liberi spazi di dolce solitudine

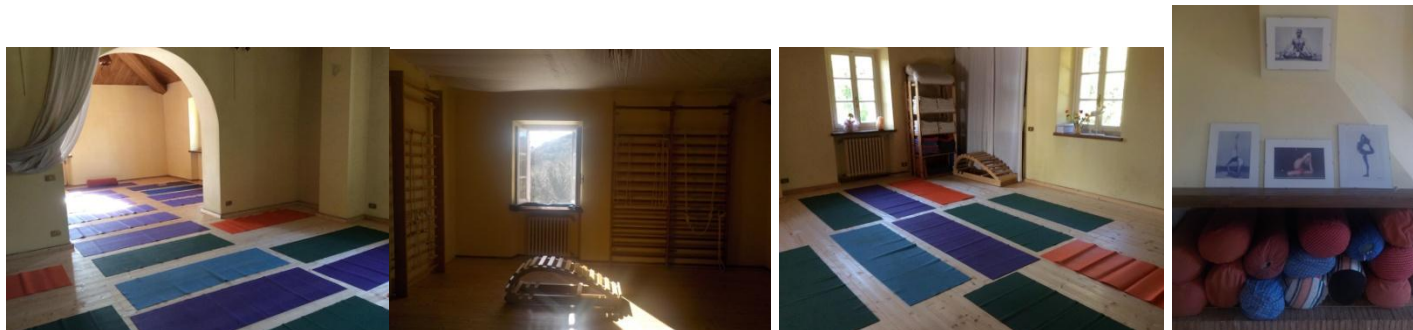
*Possiamo solo "preparare il Campo (kshetra)"
affinché luce e bellezza si manifestino.*

La settimana è pensata in modo che si possa armonizzare la "pratica" con la "vacanza", Affinché sempre più possiamo scoprire come integrare lo Yoga nella vita quotidiana.

Chi pratica secondo altre tradizioni, può beneficiare dell'Iyengar Yoga per affinare i dettagli delle posizioni secondo la tradizione Iyengar.

Chi non ha mai praticato può accompagnare i propri amici o familiari praticanti, condividere momenti di armonia ... e chissà ... magari provare a praticare per la prima volta.

La nostra Sala di YOGA



Si dorme in casale in stanze condivise fino ad esaurimento posti, o in giardino in tenda propria, presso Casa Ponte. Si può richiedere l'eventuale disponibilità di strutture alternative al casale qualora lo si desideri, contattando direttamente la responsabile del campo, Elena Succhiarelli cell. 3333005927.

L'organizzazione della settimana prevede **5 cene** comprese nel costo, un pranzo con cuoca indiana, una cena in pizzeria. Le colazioni e 4 pranzi al sacco saranno autogestiti dal gruppo: portate quel che volete mettere in dispensa o in frigo ! Abbiamo a disposizione l' utilizzo della cucina all'aperto. Portate contenitori alimentari con coperchio, per trasportare eventuali pranzo al sacco cucinati insieme.

DOVE

Casa Ponte - Strada Cappuccini 2 - AMELIA (TR) - UMBRIA

Saremo immersi nel cuore dei Colli Amerini, nella speciale zona del Parco Fluviale del Rio Grande, chiamato anche Lago Vecchio. Casa Ponte custodisce l'antica via che porta alla diga medievale, e si affaccia al Ponte, anch'esso medievale, da cui prende nome. Nei giorni di pioggia tale incanalamento di acque dà luogo ad un susseguirsi di cascate molto suggestivo. Il verde dei Colli Amerini culmina nei caratteristici lecceti sempreverdi che custodiscono degli esemplari di alberi secolari. Il fresco sottobosco,

sempre protetto dall'ombra di questi grandi “patriarchi”, ospita un infinità di forme di vita e di opportunità



COME ARRIVARE

42° 33' 42" N - 12° 24' 56,5" E - coordinate del Parco Fluviale del Rio Grande

Indirizzo di Casa Ponte: strada Cappuccini 2, 05022 - Amelia TR

Provenendo da Firenze o Roma via autostrada A1: da nord uscita Attigliano poi seguire sulla destra le indicazioni per Amelia. Da sud uscita Orte, prendere il raccordo Orte-Terni direzione Terni, quindi uscire ad Amelia. E' anche possibile raggiungere Amelia da Orte percorrendo la strada provinciale 59 attraverso un percorso collinare che collega le due città (14km. ca.)

Provenendo da Nord o Sud via superstrada E45 (detta Perugia Cesena): è presente l'uscita Amelia.

Una volta arrivati ad Amelia, allo slargo principale fuori le mura, prendere la strada statale 205 direzione Orvieto, percorrere 1,5 Km e appena dopo il ponte girare a DX per Macchie-Cappuccini. Dopo 100 metri girare ancora a DX per Cappuccini. Superate un altro piccolo ponticello, continuate salendo ancora due curve, Casa Ponte è la prima casa a DX.

Attenzione: per misteriosi motivi, i navigatori satellitari se cercate “strada Cappuccini 2” vi lasciano al Ponte. Voi proseguite autonomamente secondo le indicazioni sopra date.

INIZIO

L'appuntamento è DOMENICA 16 agosto dalle ore 14.30 alle ore 18 a Casa Ponte per sistemarsi. Alle 18:30 ci riuniremo per un primo incontro di conoscenza e benvenuto al gruppo.

FINE

Il campo termina SABATO 22 agosto, intorno alle 10:30 dovremo liberare gli spazi di Casa Ponte.

COSA PORTARE

- Lenzuola e copertina o sacco a pelo e cuscino per allestire i letti che avremo a disposizione nel casale (anche tappetino se si dorme in tenda). Asciugamani.
- Per la pratica dello Yoga, la sala YOGA di Casa Ponte è completamente fornita di tutta l'attrezzatura necessaria. Dovete pensare solo a portare abiti comodi per praticare: pantaloncini corti o fuseaux, qualcosa che non vi intralci le caviglie.
- Il vettovagliamento per i pasti è fornito dalla cucina di Casa Ponte. Portare un tovagliolo di stoffa.
- Almeno un contenitore di plastica chiudibile e l'occorrente per i pranzi al sacco
- Borraccia
- Scarponi già utilizzati per le escursioni
- Costume, accappatoio, telo, ciabatte... l'occorrente per terme e piscina.
- Qualsiasi cosa avete voglia di condividere per arricchire l'esperienza del nostro campo: strumenti musicali, libri, cd, incensi, tovaglie, abbellimenti per il campo.

COSTO E SCONTI

La quota di partecipazione al campo è di € 380,00 (+ € 15,00 di tessera associativa annuale, scontata a 10 euro per chi non è interessato all'assicurazione infortuni).

La quota comprende : pernottamento in casale in stanze condivise o in tenda, 10 pratiche Yoga di 1h e 30, 3 escursioni Boschi, 3 escursioni Acque speciali, 5 cene associative (il vettovagliamento è fornito dal casale), 1 pranzo con cuoca indiana, 1 cena in pizzeria; la possibilità di utilizzare la cucina all'aperto per le colazioni e i pranzi autogestiti ;

La quota non comprende : le colazioni e 4 pasti "al sacco" autogestiti (portare contenitori alimentari con coperchio per le vivande di eventuali pranzi al sacco cucinati).

L' IYENGAR® Yoga

L' IYENGAR® Yoga prende il nome dal metodo creato dal Maestro B.K.S. Iyengar.

L'allineamento, la simmetria, la precisione nell'esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni, sono le caratteristiche peculiari di questo metodo che agisce a livello fisico, emozionale e mentale. Con la pratica dell'IYENGAR Yoga le articolazioni diventano più stabili, la muscolatura si armonizza e rinforza, gli arti e la spina dorsale si allineano. Inoltre il sistema circolatorio migliora, gli organi interni traggono giovamento dallo stimolo che ricevono in ogni posizione, le difese immunitarie si accrescono rendendo il corpo più forte in caso di malattia e la mente si calma, si riequilibra e si rilassa.

Elena Succhiarelli

Insegnante certificata di IYENGAR® Yoga, si è formata presso L'Associazione Light On Yoga Italia che dal 1990 ha lo scopo di promuovere la conoscenza e la diffusione dello yoga secondo i principi del metodo concepito da B.K.S. Iyengar.

In Italia Elena ha seguito il Teacher Training con Emilia Pagani ed è in continua formazione sotto la quasi quotidiana supervisione di Dominique Smersu. Annualmente incontra altri insegnanti Senior di Iyengar Yoga provenienti da diverse parti del mondo, allievi diretti di BKS IYENGAR, come lo sono anche i suoi insegnanti italiani.

Vi segnaliamo il sito dell'Associazione Light on Yoga Italia per un eventuale approfondimento delle informazioni sulla pratica e sul metodo <http://www.iyengaryoga.it/>

Prima di arrivare allo Yoga, Elena ha intrapreso studi classici, si è laureata in Psicologia Clinica e di Comunità ed ha approfondito la sua ricerca attraverso il Teatro come attrice, regista ed autrice. Da anni collabora con l'Associazione Dèi Camminanti di cui è socia fondatrice ed entusiasta operatrice.

importante

Il campo si svolge nel rispetto delle **Linee Guida per la riapertura delle Attività Economiche, Produttive e Ricreative** nella loro versione più aggiornata così come compare sul sito www.regioni.it. Stiamo studiando la normativa vigente e studieremo ogni nuovo provvedimento per organizzare e realizzare il campo nel miglior modo possibile mantenendo i contenuti e rispettando le disposizioni. La proposta potrebbe subire variazioni per adeguarsi ai regolamenti emanati. **Al momento dell'iscrizione verrà inviata una informativa specifica e aggiornata, ulteriormente aggiornata poi di volta in volta se sarà necessario.**

Info e iscrizioni Campi Natura e Campi Yoga

Alessandra tel. 349 4978858

lunedì dalle ore 17:00 alle ore 18:30

mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00

campinatura@camminanti.it

Referente Campo

Elena Succhiarelli cell. 333 3005927

liel@hotmail.it

WWW.CAMMINANTI.IT