chandra
YOGA & AYURVEDA

SEMINARIO ESTIVO

Dentro un respiro

4 - 5 LUGLIO 2026

Uno spazio di ritorno a sé, dove il **respiro** diventa **guida** tra corpo, emozioni e presenza.

Attraverso il movimento consapevole e l'ascolto profondo, le tensioni si sciolgono e si apre uno spazio di **quiete interiore**.

Un invito a rallentare, accogliere ciò che c'è e ritrovare equilibrio, **un respiro alla volta.**

Immersi nel verde della **Val Trebbia**, a poca distanza da Milano, in un **luogo autentico**, nella natura e nel silenzio, avremo la possibilità di ristabilire l'armonia attraverso il **Pranayama**.

Per qualsiasi informazione non esitate a contattarci. Vi aspettiamo con gioia
Albarosa, Barbara, Danilo



"Quando il respiro si placa,
la mente si placa."
(Da Hatha Yoga Pradipika)

CHANDRA ASD
Via Astolfo, 4 - 20131 Milano (MM2 Lambrate) / T 02 91322599
info@chandrayoga.it / web: www.chandrayoga.it / facebook: chandra - centro yoga e ayurveda

chandra
YOGA & AYURVEDA

PROGRAMMA

Arrivo sabato **4 luglio ore 9.00 - 9.30.**
Partenza domenica **5 luglio ore 18.00** circa.
Due giorni di approfondimenti teorici nella natura, meditazione e tanta pratica.
Tutti i pasti in compagnia sono vegetariani e di stagione.



COME ARRIVARE

Bora di Fiorano si trova vicino a Travo in Val Trebbia (link googlemaps), cercheremo di coordinare il transfer dei partecipanti in modo da economizzare lo spostamento in auto dando tutte le indicazioni necessarie per raggiungere direttamente il luogo oppure un punto di incontro a Travo alle ore 9.00 di sabato 4.



PER DORMIRE

La cascina di Bora di Fiorano, sede del seminario, è organizzata per un'**ospitalità condivisa**, con camere da 2 a 4 posti letto e diversi bagni in comune.
Gli spazi sono confortevoli e accoglienti, pensati per favorire la convivialità.



COSTI

Il costo del seminario è di **€ 270** compreso di **tessera associativa** di **AMRITAM Yoga Centre** e **vitto&alloggio**.
È necessario portare asciugamani e biancheria da letto, il tappetino personale e due paia di ciabattine (uno per l'interno, l'altro per l'esterno).

INFO

Scriveteci o chiamateci per qualsiasi chiarimento e ulteriori informazioni:
Albarosa - 392/2457922
Barbara - 338/4935406
Danilo - 347/9756095



CHANDRA ASD
Via Astolfo, 4 - 20131 Milano (MM2 Lambrate) / T 02 91322599
info@chandrayoga.it / web: www.chandrayoga.it / facebook: chandra - centro yoga e ayurveda