



MANTRA
SEMINARIO DI DISCIPLINE OLISTICHE
8-9 SETTEMBRE 2018
CHIUSI DELLA VERNA (AR)

PROGRAMMA

SABATO 8 SETTEMBRE 2018

Dalle 11.00	Arrivo, sistemazione nelle camere e breve saluto di accoglienza con relativa declinazione delle attività.
14.30-16.00	Rita Babini LEZIONE DI YOGA "I VIRA CHAKRA" (asana per la mobilitazione articolare degli arti inferiori e superiori in preparazione del trekking; tecniche di pranayama per il controllo del respiro e lo sblocco del diaframma).
16.30-18.00	Rita Valbonesi YOGA E 12 MERIDIANI PRINCIPALI PER UN CAMMINO ARMONICO
18.30	Percorso benessere finlandese
20.00	CENA
21.00	Esercizi per gli archi plantari e automassaggio con oli essenziali per stimolare la circolazione e ammorbidire la pelle del piede. <i>(lezione facoltativa)</i>

DOMENICA 9 SETTEMBRE 2018

06.45-07.30	Rita Babini PREPARAZIONE ALLA MEDITAZIONE: utilizzo della respirazione Ujjayi nella pratica del "SALUTO AL SOLE" (sessione dinamica della sequenza classica di Van Lysebeth con 12 ripetizioni intervallata dall'uso di Kapalabhati, per attivare la mobilità del diaframma). Meditazione Vipassana.
07.30-08.30	COLAZIONE
09.00-11.00	Rita Valbonesi e Rita Babini TREKKING
11.00	ARRIVO ALLA META DELLA CAMMINATA
11.15-12.30	Rita Valbonesi ANATOMIA ESPERIENZIALE IN MOVIMENTO: LA CATENA MIOFASCIALE PROFONDA
12.30-13.30	PRANZO AL SACCO (compreso e preparato dal rifugio)
14.00-16.00	Rita Valbonesi e Rita Babini RITORNO AL PUNTO DI PARTENZA. TREKKING
SALUTI DELLO STAFF E RITORNO	