

## SEMINARIO "La Spirale ed il Movimento"

Scritto da Ubaldo Serra

Domenica 25 Marzo 2018 17:30 - Ultimo aggiornamento Domenica 25 Marzo 2018 18:33

---

Il 12/13 maggio 2018 presso il B&B Crocevia del SALE, sede dell'Associazione, avrà luogo un seminario ricco di attività e pratiche

Y

**OGA, MEDITAZIONE, TAROCCHI E CUCINA CONSAPEVOLE**

; di cui sarà possibile fare esperienza insieme, nella direzione del **cambiamento**

Per info: +393938984481

mail: dianagesino@yahoo.it

simonepoggio75@gmail.com

## SEMINARIO "La Spirale ed il Movimento"

Scritto da Ubaldo Serra

Domenica 25 Marzo 2018 17:30 - Ultimo aggiornamento Domenica 25 Marzo 2018 18:33

---

SEMINARIO:

### "LA SPIRALE ED IL MOVIMENTO"

Un viaggio esperienziale attraverso  
un simbolo che rappresenta l'uomo,  
l'universo, la conoscenza  
e ciò che li collega



*Un week end tra  
yoga, meditazione,  
tarocchi  
e cucina consapevole  
nella direzione  
del cambiamento*

SABATO 12 e  
DOMENICA 13  
**Maggio 2018**

Insegnante Simone Poggio

**B&B CROCEVIA DEL SALE – Via Crocefieschi 11 – Casella 16015**

Costi, disponibilità e programma dettagliato su:

[www.amicidiriki.it](http://www.amicidiriki.it) | [www.facebook.com/AmiciDiRiki](https://www.facebook.com/AmiciDiRiki) | tel. 3938984481

e-mail: [dianagesino@yahoo.it](mailto:dianagesino@yahoo.it) - [simonepoggio75@gmail.com](mailto:simonepoggio75@gmail.com)

# SEMINARIO "La Spirale ed il Movimento"

Scritto da Ubaldo Serra

Domenica 25 Marzo 2018 17:30 - Ultimo aggiornamento Domenica 25 Marzo 2018 18:33

---

## PROGRAMMA

### del SEMINARIO

"LA SPIRALE ED IL MOVIMENTO"

---

### SABATO 12 MAGGIO

- |           |  |
|-----------|--|
| ore 10.00 | Accoglienza e registrazione dei partecipanti                     |
| ore 10.30 | <i>Pratica:</i> YOGA di Accoglienza                              |
| ore 11.45 | <i>Intervento:</i> la SPIRALE e i suoi significati               |
| ore 14.15 | <i>Intervento e pratica:</i> YOGA - le posizioni di ROTAZIONE    |
| ore 15.45 | <i>Intervento e pratica:</i> Meditazione guidata della SPIRALE   |
| ore 16.15 | <i>Intervento:</i> Il Mandala dei TAROCCHI                       |
| ore 17.30 | Lezione di cucina vegetariana: preparazione di un pasto completo |

SERATA: A PARTECIPAZIONE LIBERA:

Lettura individuale dei Tarocchi capovolti

Intervento: Lo spostamento emozionale e gli OLII ESSENZIALI

---

# SEMINARIO "La Spirale ed il Movimento"

Scritto da Ubaldo Serra

Domenica 25 Marzo 2018 17:30 - Ultimo aggiornamento Domenica 25 Marzo 2018 18:33

---

DOMENICA 13 MAGGIO

ore 7.30	<i>Pratica:</i> lo Yoga del RISVEGLIO
ore 9.00	<i>Pratica:</i> CANTO del MANTRA e RESPIRAZIONE
ore 9.15	<i>Intervento:</i> perché la spirale? Perché la rotazione e le posizioni capovolte?
ore 10.00	<i>Pratica:</i> YOGA E RESPIRAZIONE
ore 11.30	<i>Pratica:</i> YOGA - le posizioni capovolte
ore 12.30	<i>Pratica:</i> Meditazione della SPIRALE
ore 14.45	<i>Intervento:</i> L'UOMO E LE IMPRESSIONI
ore 15.00	Passeggiata IN ASCOLTO
ore 17.00	<i>Intervento:</i> COSA PORTIAMO CON NOI?
ore 17.30	Cerchio: PREGHIERA e SALUTO

---

**B&B CROCEVIA DEL SALE – Via Crocefieschi 11 – Casella 16015**

[www.croceviadelsale.it](http://www.croceviadelsale.it)

Info: tel. +3938984481

mail: dianagesino@yahoo.it   simonepoggio75@gmail.com

Costi:

150 euro    iscrizione ed attività

200 euro    iscrizione e pasti compresi

Disponibilità pernottamento a tariffa agevolata

*Occorrente: abiti comodi per le pratiche ed adatti ad un breve percorso di trekking*