

YOGA E TREKKING

PONTE DEL 2 GIUGNO

VALLE D'AOSTA

Gressoney Saint- Jean

30 Maggio - 2 Giugno



Tra la Terra e il Cielo
ritrovando l'equilibrio

30 MAGGIO – 2 GIUGNO 2025

Gressoney Saint-Jean VAL D'AOSTA

In molte civiltà la montagna riveste un ruolo fondamentale nella sacralità, perché ha molteplici significati...Il monte Olimpo, il monte Kailash, il monte Fuji, il Machu Picchu, il Cervino o comunemente chiamato la Gran Becca sono tutti luoghi considerati centri energetici, connessioni con l'Universo, luoghi di apparizioni di Divinità e Raggiungimento di Vittoria o Sconfitta. Queste montagne sono baciata dai primi raggi del sole delle prime luci dell'alba e ci regalano tramonti infuocati.

Nonostante le tempeste, le forti nebbie che nascondono le vette, i forti venti loro rimangono lì, e-rette, forti e stabili. Una connessione tra cielo e terra che sprigiona potenza e forza!

YOGA MOUNTAIN DAYS

Carissima/o, ti invitiamo a trascorre un indimenticabile weekend di yoga e benessere, nella splendida cornice della Val d'Aosta, un momento di profonda connessione con la natura e con te stessa/o nella magia di prati, boschi, fiumi e cascate, laghi, circondati dalla bellezza della corona delle Alpi, ai piedi delle montagne più belle del mondo.

Vacanza Yoga & Natura con sentieri e trekking di ogni livello, accompagnati da guide alpine fantastiche ci doneranno giornate meravigliose alla scoperta di luoghi magici, baite, camosci, aquile e aquilotti che imparano a volare, le marmotte, le stelle alpine...



Le pratiche Yoga si svolgeranno sia all'interno sia all'esterno di Villa Borgogna, una villa storica, una struttura unica situata al centro di Gressoney Saint Jean.

Il soggiorno combina pratiche dello yoga e pranayama (esercizi di respirazione) in connessione con la natura ed altre attività all'aperto come il trekking, Forest Bathing: vivremo l'esperienza del "bagno nella foresta", una pratica giapponese che, consiste nel camminare consapevolmente nel bosco.

L'immersione nella natura aiuta ad assorbire l'energia della foresta, migliorando l'umore e il senso di benessere in generale.

I partecipanti possono godere di lezioni di yoga giornaliere, escursioni guidate, attività di gruppo per la crescita personale e momenti di relax in un meraviglioso ambiente tranquillo e rigenerante.





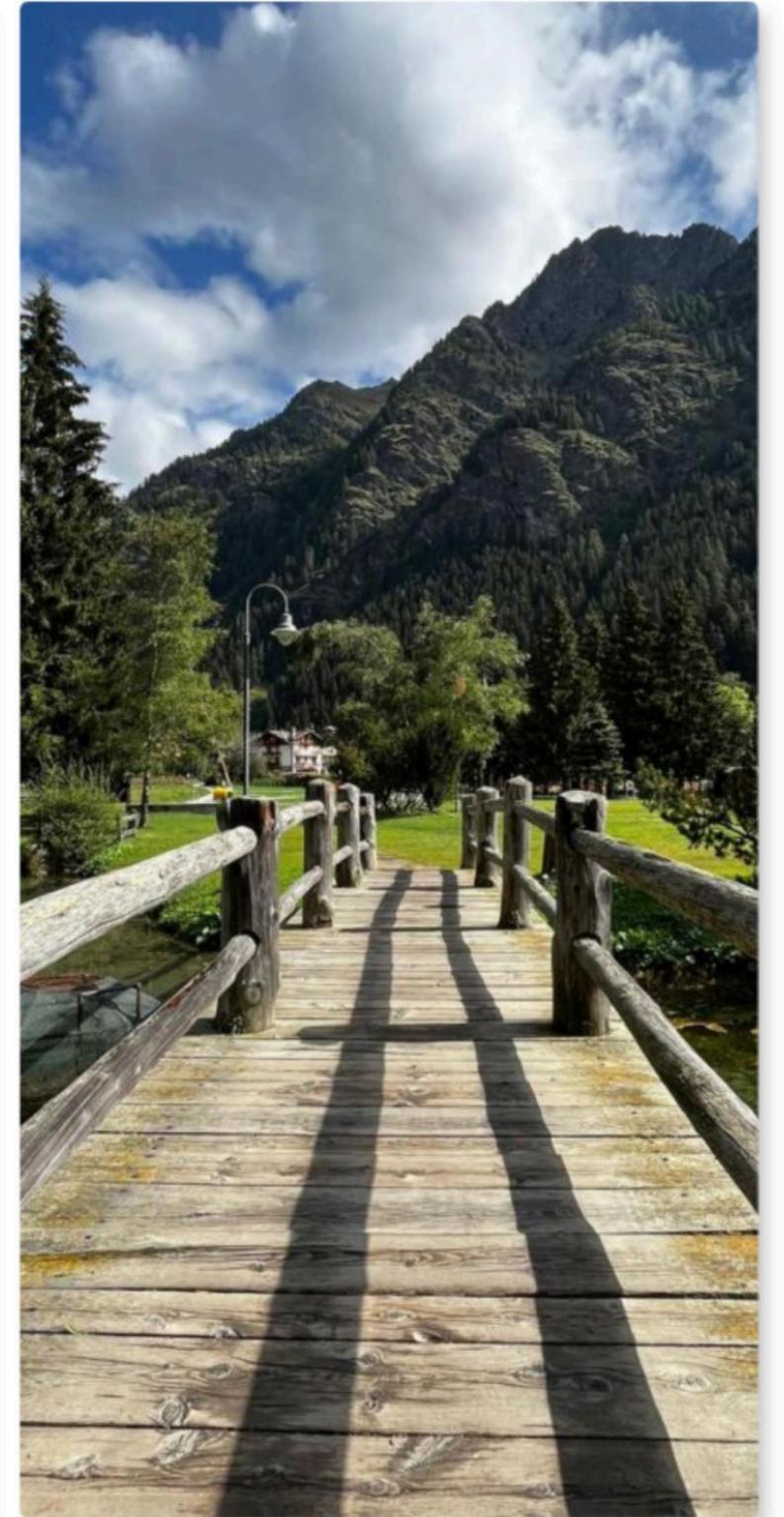
Villa Borgogna

La villa venne eretta tra il 1906 e il 1910 secondo il progetto dell'architetto Carlo Nigra su commissione dei Marchesi Borgogna. Fu frequentata in diverse occasioni dal Principe Umberto II di Savoia durante i suoi brevi soggiorni a Gressoney negli anni successivi alla scomparsa di sua nonna Margherita di Savoia. Ha subito recentemente un intervento di restauro conservativo.





**Rimani affascinata da
luoghi magici e fiabeschi,
passeggiate e trekking
con paesaggi incantevoli**



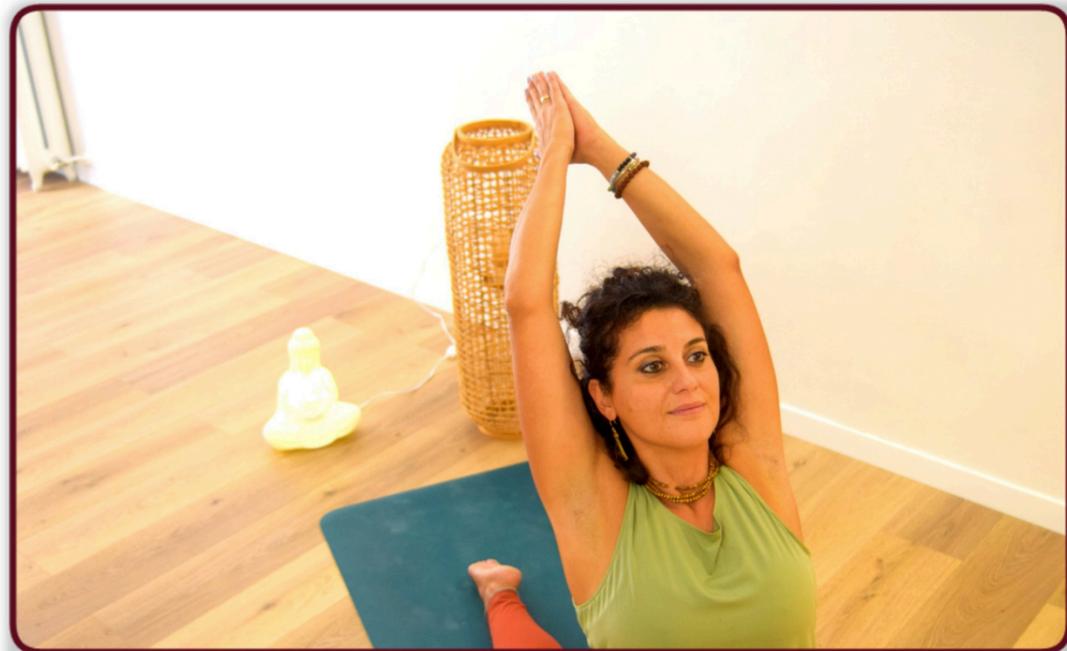
Gli insegnanti Yoga Isvara

Siamo Teresa Tulsi Kripa dd e Daniele Yogindra Bhagavan das.

La nostra esperienza nella pratica dell'Hatha Yoga è cominciata nel 2004 durante il nostro primo viaggio in India, la passione per lo yoga e per i viaggi ci ha condotti nel 2013 in Perù nella Sacra Valle di Cusco,

Nel 2016, a seguito di un altro viaggio in India e ispirati dai nostri Maestri Spirituali in India nel tempio di Vrinda Kunj a Vrindavan abbiamo fondato la nostra scuola per la diffusione, promozione, formazione e pratica dello Yoga. Così è nato a Bologna "Yoga Studio Isvara" con il desiderio di condividere un sistema comprovato e la volontà di trasmettere lo Yoga della Tradizione mantenendone la purezza nel tempo moderno.

Interamente dedicati alla pratica, insegnamento e formazione dello Yoga così come viene tramandato dalle sue origini, Daniele e Teresa, o meglio Yogindra e Tulsi, svolgono già da diversi anni corsi fissi di ginnastica yoga ed organizzano eventi, seminari, workshop e ritiri in Italia e all'estero. Tra cui il presente Retreat in Val d'Aosta. I nostri corsi rappresentano un vero e proprio percorso completo di crescita personale, la nostra missione non è solo quella di portare benessere a chi pratica Yoga (corpo forte, flessibile e in salute; mente calma e serena; spirito tranquillo e in pace), è molto di più, aiuta a risvegliare la coscienza e la potenza spirituale dell'essere umano.



Programma di massima del Soggiorno durante il Ponte del 2 Giugno

Venerdì 30 Maggio

A partire dalle ore 14:30 è possibile arrivare presso l'Hotel Gran Baita e sistemarsi in camera

ore 16:30 incontro a Villa Borgogna e visita della villa

ore 17:30 pratica di Yoga Restorative presso la villa - pratica defaticante e rilassante per entrare in contatto con l'ambiente naturale della montagna

ore 19:30 Cena presso Hotel Gran Baita con menu vegetariano con opzione vegana (serata libera).

Sabato 31 Maggio

Ore 7:30 pratica di Hatha Vinyasa Yoga "Respiro le mie emozioni" pratica dinamica di risveglio

Ore 9:00 colazione

ore 10:30 ritrovo e partenza per il trekking al villaggio walser di Alpenzu grande*. Visita guidata del villaggio e pranzo presso il rifugio Alpenzu Grande (pranzo non compreso nel pacchetto)

Rientro a villa Borgogna/riposo relax

ore 17:30 pratica di Hatha Vinyasa Yoga "Equilibrio nello Yin e Yang"

ore 20:00 cena presso Hotel Gran Baita (serata libera).

Domenica 1 Giugno

Ore 7:30 pratica di Hatha Vinyasa Yoga "Sentire le proprie radici"

ore 9:00 colazione

10:30 ritrovo e partenza per il trekking al vallone di Loo*. Visita guidata dell'alpeggio e della produzione della toma di Gressoney. Pranzo presso l'agriturismo Blékénè adiacente all'alpeggio di Loo. (pranzo non compreso nel pacchetto)

ore 18:00 pratica di Hatha Vinyasa Yoga "il Cuore sboccia in Ushtrasana"

ore 20:00 Cena presso Hotel Gran Baita (serata libera).

Lunedì 2 Giugno

Ore 8:00 colazione

ore 9:30 Forest Bathing e Meditazione, cerchio di gruppo e saluti finali.

VALORE DEL RITIRO:

Il valore completo per questo evento, che include vitto & alloggio in mezza pensione, pratiche Yoga e Meditazioni guidate da due insegnanti con esperienza decennale, tutti i Trekking e le passeggiate in natura con Guida alpinistica locale riconosciuta è di 635€ per tutte le prenotazioni che avverranno entro maggio 2025. Valore tutto incluso senza sconto 705€ (tutto incluso a eccezione di quanto riportato sotto).

Le quote non comprendono:

- i pranzi: a pranzo saremo o in natura o avrai del tempo libero*
- bevande (a tavola avremo a disposizione l'acqua nelle caraffe)*
- il viaggio: un mese prima della partenza faremo un gruppo su WhatsApp al fine di organizzarvi nel condividere il viaggio*

Policy di cancellazione:

- primo acconto di 100 € non rimborsabili al momento della prenotazione*
- saldo costo vitto e alloggio in struttura all'arrivo*

I posti sono limitati!



Retreat - Gressoney Saint Jean

www.yogaisvara.it

Daniele +39 3388790126

info@yogaisvara.it