

1 - 6 luglio 2014

## RESPIRARE IL DIVINO nel CORPO e nella MENTE

*L'Energia dello Yoga, l'Armonia del Para-Tan, la Forza dei Mantra*



In un antico casale in pietra vista con stupenda vista sul mare circondato da **verdi colline**, potremo goderci ampi spazi verdi, quiete e silenzio.

Praticheremo Hatha Yoga, Para-Tan e Meditazione in un'ampia sala luminosa con grandi vetrate sul giardino e parquet.

Potremo usufruire della meravigliosa e **panoramica piscina** all'aperto.

I deliziosi pasti saranno serviti nella bellissima terrazza che guarda il mare, da cui godremo uno **stupendo panorama** di giorno e **tramonto** la sera.

Le stanze dalle tinte pastello, arredate con vecchi mobili di famiglia e bagno privato, vi ospiteranno in un **ambiente davvero accogliente**.

Nel tempo libero puoi scegliere tra splendide passeggiate nei dintorni, un visita alle Terme di **Saturnia** (30 Km), una giornata al mare nel parco naturale dell'Uccellina con la sua splendida **spiaggia** o visitare vari luoghi di grande interesse culturale, naturalistico e archeologico (Pitigliano e Sovana, i Giardini d'arte quali il Giardino dei Tarocchi a Capalbio e il Giardino di Daniel Spoerri a Seggiano.)

Nelle vicinanze, per gli amanti dell'equitazione, c'è anche un maneggio che organizza passeggiate a cavallo.



La piscina dove rinfrescarsi



La sala dove praticheremo



Il giardino dei Tarocchi

**PROGRAMMA:** ogni giorno 4 ore di pratica che include Hatha Yoga, Para-Tan, Meditazione Japa con i mantra e Pranayama. Ritroverai **calma e vitalità** riequilibrando il sistema Corpo-Mente-Anima, grazie al lavoro sul sistema delle nadi, i nostri sottili canali energetici, e sui **chakra**, che saranno **purificati e stimolati** per ristabilire il naturale fluire dell'**energia vitale**. Imparerai l'uso di suoni sacri (**mantra**) del Para-Tan che con le loro **potenti vibrazioni** penetrano il corpo a livello cellulare, rimuovendo le tossine emozionali e fisiche, **riducendo stress e tensioni**. Migliorerai la tua flessibilità, postura e tonicità. Possibilità di prenotare trattamenti Shiatzu con Enrico.



**Conducono:**

**Dott.ssa Federica Gorni** - Insegnante di Yoga, Meditazione coi Mantra e Para-Tan, Presidente del Para-Tan Centre, allieva diretta del Maestro tantrico indiano Shri Param Eswaran, Padre del Para-Tan. Diplomata Yoga alliance (500 RYT)



**Paola Pandolfo** - Pratica Raja yoga da oltre vent'anni, secondo gli insegnamenti di Shrii Shrii Ananda Murtiji. Insegnante di Yoga e meditazione, Coach nella gestione dell'ansia e dello stress, praticante del FENG SHUI del TEMPO secondo il metodo di MDP.

SEDE: Agriturismo Perucci di Sopra, Montorgiali (Grosseto) [www.peruccidisopra.com](http://www.peruccidisopra.com)

Per informazioni e iscrizioni: [www.paratan.it](http://www.paratan.it) 339 5461755 [info@paratan.it](mailto:info@paratan.it)