

Radici

Ritiro 18, 19 e 20 Maggio 2018

PROGRAMMA



PALAZZO CAPRIOLI
ASSOCIAZIONE CULTURALE
BRESCIA, ITALIA



Radici

YOGA E ARTE

"Non è che lo yoga ti renderà eccezionale. Lo yoga ti renderà Te stesso."
Yogi Bhajan

Attività

• **YOGA**

Kundalini Yoga e Meditazione come insegnato da Yogi Bhajan.
Hatha Yoga e Yin Yoga.

• **PRATICHE ARTISTICHE**

Pratiche corporali e musicali rivolte allo sviluppo dell'arte sacra come espressione profonda della propria energia creativa.

Tra le quali: voce e movimento consapevole, disegno, circle singing, sound healing, rituali, Kirtan (canto sacro), danza e danza teatro.

• **CERIMONIA, RITO E SIMBOLO NELLA CULTURA ANTICA E CONTEMPORANEA**

L'esperienza come strumento diretto della conoscenza.

Corso e alloggio presso il

Palazzo Caprioli

Brescia, Italia

Indirizzo: Via S. Stefano N° 2 (Sale di Gussago), Brescia

Per informazioni e iscrizioni

mail: info@palazzocaprioli.it



Chi siamo



Margherita Baratti Himat Pal Kaur

Istruttrice di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan (certificata KRI). Laureata in filosofia (San Raffaele, Sorbona). Dottoranda in filosofia (UBA, Universidad de Buenos Aires). Il teatro, la danza e la fotografia sono per lei interessi attuali per l'espressione artistica. Ha studiato la Tecnologia del Suono in India e si è avvicinata a diverse tecniche di meditazione della tradizione buddista (Vipassana, India e Jodo Shinshu, Giappone).

"In questo Ritiro siamo invitati a coltivare la saggezza interiore attraverso l'esperienza con il fine di ritrovare fiducia e supporto in noi, come esseri umani connessi alla terra.

Non sei tu a portare le tue radici, sono le radici a portare te.

L'arte aiuta a praticare la gioia.

La gioia della tua anima che si manifesta e si espande quando è condivisa."



Ximena Bernal

Maestra di Hatha Yoga e Yoga Terapeutico. Cantante e docente di canto, teatro, pratiche psico-fisiche e biomeccanica. Utilizza l'arte come cammino per l'auto - esplorazione e la trasformazione. Ha seguito corsi di studi di Yoga nella School of Sacred Arts a Bali, con Sarah Powers in Tailandia e con Oidartes in Colombia. Mezzosoprano diplomata in canto lirico in Italia e USA.

"Credo con tutto il cuore, l'ho sperimentato e visto in me e nelle persone attorno a me, che l'arte sia una strada per poter mettere radici e trovare la luce interiore individuale ed unica, ma connessa in Essenza con il Tutto che ci unisce.

Per questo uso le arti insieme allo yoga ed altre pratiche di ricerca interiore, per sviluppare il rapporto con l'Anima creativa che è lo Spirito individualizzato in ogni essere."



Adeline Meherjeet Kaur

Istruttrice di Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan (certificata KRI). Laureata in filosofia (Sorbona), ha studiato canto lirico, Naad Yoga (yoga del suono) e Psicogenealogia con C. Jodorowsky. Diplomata in Childplay e Radiant Child® Yoga. Ha lavorato nel management di orchestre, festival e in un teatro d'opera.

"Insieme possiamo fare un lavoro profondo e armonioso che ci metta in relazione con quello che di più puro c'è in noi, attraverso l'unione con la natura e gli elementi, il nostro albero genealogico e la mente meditativa. Siamo chiamati sulla via della compassione e della creatività sacra, cioè a sentire qual'è il nostro contributo unico e irripetibile per migliorare il mondo. E a viverlo."



Programma

Venerdì

9.30 | Arrivo e sistemazione nelle camere. Accoglienza con Tè e frutta
10.30 | Cerimonia di apertura
11.30 - 12.30 | Prima Pratica
13.00 | Pranzo
13.30 - 15.30 | Relax e tempo libero (piscina, passeggiate, biciclette)
15:30 - 17.00 | Seconda Pratica
17.00 | Merenda
18.00 - 19.30 | Terza Pratica
20.00 | Cena

Sabato

7.00 - 9.00 | Prima Pratica
9.00 | Colazione
11.00 - 13.00 | Seconda Pratica
13.00 | Pranzo
14.00 - 17.30 | Relax e tempo libero
16.00 | Merenda
17.30 - 19.30 | Terza Pratica
20.00 | Cena
21.00 | Kirtan

Domenica

7.00 - 9.00 | Prima Pratica
9.00 | Colazione
10.30 - 12.30 | Seconda Pratica
12.30 | Pranzo
13.30 - 15.30 | Relax e Tempo libero
15:30 - 17.00 | Terza pratica
17.00 - 18.00 | Cerimonia di chiusura

Non è necessaria alcuna formazione artistica o musicale per partecipare.
Il prezzo non include: biglietti aerei, treno, trasporto fino a Gussago, materiale yoga (portare tappetino per chi ce l'ha già e può portarlo comodamente, altrimenti ce ne saranno alcuni a disposizione nel Palazzo Caprioli).



Quota per la partecipazione del corso

280 euro (Fino a fine marzo)

330 euro (A partire d'aprile)

* caparra: 100 euro (non rimborsabile)

Corso riservato ai soci. Quota associativa: 5 euro

Il prezzo include:

- Alloggio presso il Palazzo Caprioli in camere condivise
- Tutte le classi con tre maestre
- Tutte le colazioni, pranzi, merende e cene a base di cucina vegetariana
- Uso della piscina

Modi di Pagamento

Contanti presso il luogo o bonifico bancario

Coordinate

IBAN: IT17O03111112600000000021997

SWIFT/BIC: BLOPIT22

Intestazione: Baratti Margherita

N.conto: 00021997

Banca: Gruppo Ubi Banca

Causale: acconto rimborso spese corso

Indirizzo banca: Vía Solferino 30 / A, Brescia

Una volta effettuato per favore inviare la ricevuta alla mail: info@palazzocaprioli.it per finalizzare l'iscrizione.

Come arrivare

Dalla Stazione di Brescia a Gussago (Croce):

Bus N° 13

Ogni 30 minuti. Orari su bresciamobilità.it | Durata: 15 min | 1/2 euro

Arrivati alla fermata del bus Gussago (Croce) verrà un'auto a prendervi che vi porterà al Palazzo Caprioli (distanza 3 min.)

Prenotazioni alla mail: info@palazzocaprioli.it o al numero +39 347 2340099

Uber

Taxi Radio Taxi Brixia

30 euro circa

18/22 euro | Telefono +39 030 35 111

Dall'Autostrada:

Palazzo Caprioli è facilmente raggiungibile da qualsiasi direzione; a 5 minuti da Brescia, dalla tangenziale, dall'uscita dell'autostrada A4 di Ospitaletto o di Brescia Ovest



Palazzo Caprioli





Seguici su:

[@palazzo_caprioli](#) [/palazzocaprioli](#)

#associazionepalazzocaprioli

PALAZZO CAPRIOLI
ASSOCIAZIONE CULTURALE
BRESCIA, ITALIA