

# 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](mailto: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**

### **Venerdi**

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: IT170311111260000000021997

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](mailto:info@palazzocaprioli.it) per finalizzare l'iscrizione.

---

### **Come arrivare**

#### **Dalla Stazione di Brescia a Gussago (Croce):**

##### **Bus N° 13**

Ogni 30 minuti. Orari su [bresciamobilita.it](http://bresciamobilita.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](mailto: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