

La Quiete Universale nel Deserto del Sahara

Mindfulness e Yoga Integrato®

con Paolo Casartelli e Loris De Martin

24 febbraio - 2 marzo 2019



Percorso formativo sinergico in un luogo del pianeta ricco di energia ancestrale, aperto a **20 persone** a tutti i livelli di pratica. Un'occasione unica per rigenerarsi nel corpo e nell'anima nel **deserto nei pressi di Merzouga in Marocco**.

Il viaggio di una settimana (24 febbraio - 2 marzo 2019) può essere considerato tanto una vacanza in Marocco quanto **un cammino iniziatico** proprio dove inizia il deserto.

Per informazioni, contattare i docenti

Loris De Martin - 348 30 30 202 - www.lorisdemartinstudio.it

Paolo B. Casartelli - 338 60 22 832 - www.paolocasartelli.com

Iscrizioni: www.centro-craniosacrale.it

Iscrizioni entro il 31 dicembre 2018



Programma e contenuti del corso

Domenica 24 febbraio

Volo aereo Italia/Errachidia

Lunedì 25 febbraio

Trasferimento a Merzouga; pranzo e sistemazione all'Hotel Mohayut. Pomeriggio: presentazione attività del seminario, prima sessione di pratica

Martedì 26 febbraio – Venerdì 1 marzo

Il programma è orientativo e verrà adattato ogni giorno in base alle escursioni e le esigenze del gruppo:

ore 08.00: pratica

ore 08.45: colazione

ore 09.30: pratica

ore 12.30: pranzo

ore 14.30: escursione o contemplazione

ore 18.30: pratica serale

ore 20.30: cena

Sabato 2 marzo febbraio

Partenza per rientro in Italia

I momenti di pratica saranno durante la mattinata e la sera prima della cena. I pomeriggi saranno dedicati ad esperienze di contemplazione ed escursioni di conoscenza del luogo. Le escursioni saranno un momento formativo che ci aiuterà ad riavvicinarci alla nostra essenza ormai sempre più offuscata dai nostri stili di vita frenetici

Le escursioni con fuoristrada:

- Visita al mercato Suk di Rissani
- Visita di un antico villaggio Berbero ancora abitato
- Notte in tenda nel deserto ed esperienza del Grande Silenzio

Argomenti del corso

- Teoria e pratica della biomeccanica respiratoria – Respiro profondo
- Asanas che calmano la mente e rinfrescano il cervello
- Posizioni Yoga per Equilibrio tra intelligenza della testa (centro dell'intelletto) e l'intelligenza del cuore (centro delle emozioni)
- La struttura corporea e le tecniche di Pranayama
- Ripulire il corpo da stress e tensione attraverso pratiche energetiche
- Aprirsi alla percezione del campo del mondo naturale
- Percezione della Quiete del Deserto
- Connessione con la Madre terra come fonte di vitalità e rigenerazione
- Generare Quiete in tutto il corpo e sperimentare il Grande Silenzio



Informazioni utili

L'albergo scelto per il pernottamento in pensione completa è l'**Hotel Mohayut** (www.hotelmohayut.com) piacevole struttura situata a pochi passi dalle prime dune del deserto del Sahara.

L'albergo offre sistemazioni in camere con bagno singole o doppie, riscaldate con climatizzatore.

La cucina di stile berbero offre tipici piatti tradizionali con ricca varietà di verdure, carni e cereali, tipico è il cous cous proposto con ottime ricette locali.

Cosa portare

- Scarpe da trekking leggero, e abbigliamento sportivo (pile)
- Creme protettive per la pelle
- Giacca a vento per le escursioni
- Passaporto valido (non è necessario il visto)
- Se non in possesso di tessera sanitaria elettronica procurarsi il modello dall'ULSS di competenza per l'assistenza sanitaria all'estero, non nominare il Marocco, basta indicare la Francia.
- **Coperta plaid in lana dura per la pratica delle discipline**
- Tuta da ginnastica o abbigliamento comodo sportivo
- Eventuali medicine personali per vari piccoli disturbi (cefalee, algie ecc...)

Da sapere

- Il clima in questa stagione è piacevole e mite, però con una considerevole escursione termica tra il giorno e la notte.
- Anche durante il giorno si percepisce l'escursione termica tra il sole e l'ombra, è importante quindi essere attrezzati con un abbigliamento facilmente modulabile.
- Siamo nella zona del Marocco con presenza di etnie berbere, popolazioni estremamente ospitali.
- I nostri operatori turistici hanno una grande conoscenza del territorio, e ogni situazione affrontata per questo motivo è in estrema sicurezza

E' importante comunque sapere che nonostante l'ottima sistemazione considerato il luogo, saremo alle porte del deserto, lontano dagli agi a cui si è abituati, questo richiede un minimo spirito di adattamento per ovviare ad eventuali piccoli disagi e cambiamenti



Iscrizioni

Il costo per la partecipazione al corso è di € 1.175 (costo del volo da/per l'Italia escluso), così suddivisa:

- quota di iscrizione al seminario di € 600

da versare entro il 31 dicembre 2018 compilando il modulo sul sito www.centro-craniosacrale.it/shop ed effettuando contestualmente il pagamento

- quota per vitto e alloggio di € 575

da versare entro il 31 dicembre 2018 all'operatore in Marocco con bonifico internazionale

intestato a: SARL TWO WEST TIME

code banque: 021 banque: CREDIT DU MAROC

code agence: 100 agence: ARFOUD

adresse: ARFOUD MAROC

SWIFT: CDMAMAMCXXX

IBAN: MA 021 218 0000 100030032762 46

N.B. non corrisponde all'iban in formato europeo, si consiglia di recarsi in filiale

I posti sono limitati per esigenze logistiche e gestione del percorso formativo. Per riservare i posti farà fede la data del versamento.

Eventuali diverse modalità di viaggio e pagamento possono essere concordate con la segreteria organizzativa.

Il costo della partecipazione comprende:

- tesseramento all'associazione CBC
- docenze del seminario e pratiche guidate
- escursioni guidate e noleggio 4x4
- trasferimento da e per aeroporti in Marocco
- pensione completa per tutto il periodo
- cena e bivacco notturno nelle dune dell'Erg Chebbi con le tende berbere.
- accompagnamento e assistenza e guida da parte di un operatore turistico italiano per tutto il periodo di residenza in Marocco

Il costo della partecipazione non comprende:

- costo del volo da/per l'Italia
- bevande
- servizi extra, telefono, lavanderia, shopping etc
- biglietti ingresso visite.
- mance

Per l'acquisto del volo Italia-Marocco sono state individuate due opzioni alternative:

PRIMA OPZIONE

E' stata individuata un'agenzia per fare un gruppo unico in partenza da Bologna Agenzia Ricordi di Viaggio, Asolo, 0423 529881 (riferimento - Silvana) silvana@ricordidiviaggio.com

Andata 24 feb 2019 Bologna (BLQ) 17:15-23:50

Ritorno 2 mar 2019 Errachidia (ERH) 8:45-16:15

Il costo del biglietto aereo varia a seconda della classe di volo e della data di acquisto.

SECONDA OPZIONE

Autonomamente ognuno provvede a prenotarsi il volo. In questo caso ci si incontra come gruppo alle ore 00:45 il 25 febbraio all'esterno dell'aeroporto di Errachidia per il trasferimento a Merzouga.

