



“Quando rivedo questa benedetta campagna, ai piedi delle colline meridionali delle Alpi, ho sempre la sensazione di tornare a casa dall'esilio, come se fossi di nuovo sul lato destro delle montagne. Qui il sole splende più intimamente, le montagne brillano di un rosso più profondo, qui crescono castagne e uva, mandorle e fichi...”

Hermann Hesse  
© Suhrkamp Verlag

## RITIRO YOGA IN VALLE MAIRA

**Resta connesso con la terra per toccare il cielo!**

Natura pura / Escursionismo / Consapevolezza

04 - 11 Agosto 2019

Kingdom Ayurveda Resort ti ha invitato per un ritiro yoga molto speciale al un luogo straordinario: Centro Culturale Borgata a San Martino - *qui saremo connessi con la terra e toccheremo il cielo!* Soggiogneremo in vecchie case restaurate in pietra. Al mattino vi sveglierete con l'ambiente circostante di natura incontaminata, con aria pulita e fresca. Profumo di fiori, erbe e alberi saranno tutto intorno al vostro naso.

A 1400 metri di altezza otterrai l'esperienza dello yoga autentico con ADITYA, Yoga Acharya dall'India. Lui è il nostro insegnante di yoga presso il Kingdom Ayurveda Resort in Sri Lanka. Il cibo fresco e autentico in stile piemontese con prodotti di Valle Maira e del Piemonte ci offrirà un delizioso godimento a tutti i nostri sensi Camminare con consapevolezza e tranquillità sui vecchi sentieri degli agricoltori della Valle Maira ci riporterà sulla terra e la nostra mente sarà in pace. Sentiremo la natura autentica!





### **ADITYA, Yoga Acharya dall'India**

Un appassionato di fitness! Aditya ha 12 anni di esperienza nel settore dell'istruzione come Project Manager. Un paio di anni fa è stato introdotto allo yoga, il suo viaggio ha preso una svolta da lì in poi. Decise di lasciare il suo lavoro e iniziò il suo viaggio verso la vita Yogica. Aditya è profondamente ispirato dalle parole: "la salute è ricchezza, la pace della mente è felicità, lo yoga mostra la strada". Aditya è insegnante di yoga con 500 ore di corse presso la Sivananda Yoga Ashram, India. Si è specializzato in Hatha, Yin e Anti-Gravity Yoga, concentrandosi sul vero approccio olistico al nostro intero sistema di corpo, mente e anima. Egli gode ispirando altri per migliorare il loro stato di benessere e a impegnarsi per la salute a lungo termine e il benessere | Visualizza le storie di Aditya su Instagram: [YogaWithAditya](#)

### **San Martino Inferiore**

San Martino Inferiore si trova alla fine di una piccola strada di campagna sul versante meridionale della Valle Maira a 1400m. Lì, alcune vecchie case sono state percettivamente restaurate e ricostruite secondo la loro nuova funzione. Sui prati e campi circostanti ci sono molti posti dove divertirsi e rilassarsi. Numerosi sentieri per muli invitano a passeggiate, scampagnate o escursioni sulle montagne più alte. La chiesa di montagna di Elva, uno degli otto monumenti culturali più interessanti del Piemonte, la chiesa romanica di San Peyre e il medievale Ospedale di Caudano sono raggiungibili a piedi. Nelle zone circostanti ci sono le città di Saluzzo e Cuneo, il famoso castello di Manta e la più rinomata zona vinicola e culinaria d'Italia, le Langhe.

### **Centro Culturale Borgata**

Il 7 marzo 2004 Andrea Schneider del Centro Culturale è morto all'età di 53 anni durante il soggiorno in una località di cura in Algovia. Insieme a sua moglie Maria, ha fatto molto per la rinascita delle alpi e per un turismo sostenibile nella Valle Maira. Maria Schneider continua il lavoro a San Martino nel solito modo. Le nostre lezioni di Yoga saranno tenute fuori in giardino o al coperto in una sala yoga apposita. Non c'è posto migliore per connettersi al proprio IO interiore e sentire il proprio potere.

### **Ristorante**

Il pranzo è servito su richiesta. La cena è un menu fisso ("menu fisso"). Oltre al menu "normale" offriamo anche un menu vegetariano. Consideriamo anche intolleranze alimentari e allergie durante la preparazione del nostro menu. A causa della posizione remota e la grande richiesta è necessario effettuare una prenotazione. La filosofia della cucina è quella di utilizzare prodotti locali. La maggior parte dell'insalata e delle verdure proviene dal nostro orto e dai piccoli coltivatori locali. Il formaggio è ottenuto dai molti caseifici vicini. Serviamo vini piemontesi per la nostra cena di 5 portate.





### Filosofo di consapevolezza

Andrea Schneider è morto nel 2004, e grazie ai suoi collaboratori il Centro Culturale è diventato un luogo noto e popolare. Ma una cosa è sempre la stessa: il principio e la filosofia di camminare lentamente e consapevolmente, muovendosi in montagna senza dispositivi, avanzando metro per metro prestando attenzione al proprio respiro. È un'esperienza meravigliosa fare trekking su una montagna di 3000 metri con il proprio ritmo ed essere consapevoli di ogni singolo passo. La gioia e l'orgoglio di un bambino quando si alza e fa i suoi primi passi senza aiuto è paragonabile all'escursione in alta montagna per gli adulti. Quando ci muoviamo con attenzione nella natura, stiamo godendo di beni di lusso che non esistono più nella nostra vita quotidiana, come camminare lentamente nella natura, il profumo variegato delle erbe fresche, i meravigliosi colori del fogliame autunnale, il godimento di acqua fresca di sorgente...

### Programma / Servizi

Arrivo il 04.08.2019, un caloroso benvenuto con la prima cena. Ogni giornata inizia con lo Yoga, meditazione o passeggiata in silenzio e Yoga alla sera / Yoga Nidra / Cantare per rilassare e ringiovanire la mente, il corpo e l'anima. Gli ultimi due giorni del ritiro praticheremo più esercizi, giochi o riflessioni parlando insieme / condividendo esperienze di vita, per migliorare il nostro sentimento per questo incontro speciale. C'è abbastanza spazio per te per le escursioni sul famoso sentiero Maira. Le vostre camere del Centro Culturale Borgata includono una colazione perfetta e cena a 5 portate (vegetariane o pesce e carne). La prima cena si terrà il 04/08/2019 - l'ultima colazione il 11/08/2019.

Camere	Tariffe per persona a notte	Tariffe per persona per 7 notti
Doppie / Triple	da 58 € a 75 €	da 406 € a 490 €
Singole	da 70 € a 95 €	da 490 € a 665 €
Attività Yoga con Aditya	12 partecipanti massimo	300 €

### Prenotazione

si prega di inviare la vostra prenotazione in anticipo con tutti i dettagli personali a [reservation@kingdom-ayurveda.de](mailto:reservation@kingdom-ayurveda.de) - poi trasferiremo la prenotazione per le camere a Maria Schneider.

#### Conferma delle camere

riceverai la mail di conferma direttamente da Borgata San Martino con le date di pagamento anticipato e ultimo pagamento e le informazioni per il recesso.

#### Conferma per il Ritiro Yoga

La fattura relativa al Ritiro Yoga sarà inviata dal Kingdom Ayurveda Resort e dovrà essere pagata in anticipo. Il rimborso dopo l'annullamento non è possibile. Puoi prenotare invece un nuovo membro o ritiro yoga.





### **Importante da sapere**

Il tuo Ritiro Yoga è un tour privato organizzato dal Kingdom Ayurveda Resort. Inge Volkert ti aiuterà ad organizzare il tuo viaggio a San Martino in aereo / macchina / treno.

### **Informazioni su in viaggio**

San Martino si trova a circa 120 km a sud ovest di Torino nella Valle Maira, una valle poco sviluppata nelle Alte Alpi al confine con la Francia. Può essere raggiunto tramite l'autostrada Torino-Savona, uscita Marene, via Saluzzo, Busca, Dronero, Stroppo. Lì gira a destra in direzione di Elva e segui la strada fino a 500 metri prima di San Martino Superiore. Qui si gira a sinistra su una stradina che porta direttamente a San Martino Inferiore.

*Solo gli uccelli vengono in volo.*

Gli aeroporti più vicini sono a Milano, Torino e Nizza. Prendi il treno per Cuneo e poi l'autobus in direzione di Acceglio; scendere dall'autobus a Bassura / Stroppo. Vi preghiamo di comunicarci se desiderate essere prelevati dalla fermata dell'autobus a Bassura / Stroppo. Altrimenti puoi camminare sul sentiero per San Martino in circa 1 - 2 ore.

### **Contatti e Recapiti:**

#### **Centro Culturale San Borgata**

( Contatto diretto menzionando Ritiro Yoga con Aditya )

I - 12020 Stroppo (CN)

Tel: 0039 348 8795685

Fax: 0039 0171999 194

E-Mail [info@borgata-sanmartino.eu](mailto:info@borgata-sanmartino.eu) Web: [www.borgata-sanmartino.eu](http://www.borgata-sanmartino.eu)

#### **Kingdom Ayurveda Resort**

c/o Inge Volkert wohlfühlen

Winklerstr. 31

90763 Fürth

Tel. +49 911 7493736

E-Mail [reservation@kingdom-ayurveda.de](mailto:reservation@kingdom-ayurveda.de) Web [www.kingdom-ayurveda.de](http://www.kingdom-ayurveda.de)

**Muovi i tuoi piedi - la mente seguirà (Willem Wittstamm)**

