



“Make yourself so happy, that by looking at you, other people become happy.”
(Yogi Bhajan)

Un weekend a Montalcino tra Kundalini Yoga e Vedic Art con **Perla Aviram** & **Christine Persson**

📅 4-7 ottobre 2109

Il periodo di transizione tra l'estate e l'autunno è un momento delicato durante il quale indagare sé stessi, guardare in profondità dentro di noi e gettare i semi per il futuro. Vivi l'esperienza di sintonizzarti sulla parte più creativa e consapevole di te, supportando il tuo corpo nell'adattamento ai cicli naturali dell'ambiente nel quale siamo immersi.

La Vedic Art è allenamento all'utilizzo della bussola che è in ognuno di noi per trovare, attraverso l'espressione artistica che tutti possediamo, la strada verso la pace interiore. E' un modo per collegarsi con il proprio Io creativo e scoprire di possedere già idee che non sospettavamo, acquisendo così consapevolezza di sé. Un modo divertente e sorprendente per migliorare la propria autostima e sicurezza, per rimuovere i propri blocchi, scoprirsi creativi.

Kundalini Yoga è lo Yoga della consapevolezza. Un'occasione per sperimentare te stesso in modo diverso, più espansivo e libero da precedenti limiti e da credenze. Attraverso postura, respiro, suono e meditazione attingiamo a una moltitudine di potenti risorse alle quali, troppo spesso, non attingiamo.



Location OCRA “Officina Creativa dell’Abitare”

Lo spazio è un antico monastero che è stato trasformato in vari spazi, mantenendo una sensazione del suo carattere umile ma maestoso. Questi includono, spazi espositivi, una sala da ballo e yoga, aule, una sala da pranzo e un bistrot e una serie di dormitori ben illuminati, spaziosi e condivisi.



www.ocramontalcino.it/foresteria

Le insegnanti



Perla Aviram

Certificata come istruttrice di Kundalini yoga e in ayurveda, è anche consulente su diete e stili di vita sani. Ha insegnato a gruppi e in sessioni individuali, è specializzata nella consulenza per il recupero da malattie temporanee e croniche. Il suo approccio mira a fornire alle persone un ambiente sicuro ed accogliente, affinché esse esplorino le loro naturali abilità fisiche e mentali.



Christine Persson

Artista e insegnante di Vedic Art, Christine è nata in Svezia e vive in Toscana da più di trent’anni. Ha studiato arte a Stoccolma e a Parigi. Ha esposto in Svezia, Svizzera, Germania e Italia. La mostra più recente a OCRA Montalcino nel 2018. Studia e organizza workshop di Vedic Art da circa dieci anni.

Per informazioni

Christine Persson: c.persson@virgilio.it

Perla Aviram: kirinpreet@gmail.com