YOGA
INTEGRATED METHOD®

IN VILLA

VILLA PREMOLI
31 MARZO, 1, 2 APRILE 2023

"NO STRESS PROGRAM"

lorisdemartin
studio

WWW.VILLAPREMOLI.COM

ACCOMMODATIONS - EVENTS - WINERY

LORIS DE MARTIN

Pratico la disciplina dello Yoga dal 1985 secondo il metodo Iyengar frequentando la scuola di Radames Silvestri, allievo del leggendario B. K. S. Iyengar. Inizio l'affiancamento all'insegnamento nel 1985 e nel 1992 conseguo il primo certificato ufficiale di abilitazione.

Nel triennio 2016/2019 frequento AYBO – Ashtanga Yoga Bologna – membro dell'Accademia Europea fondata da Manju Pattabhi Jois, con la formazione per 500 ore, diplomandomi Insegnante di Ashtanga Yoga.

Nel 2001 mi diplomo in Naturopatia presso l'Istituto RIZA sede di Bologna, con una tesi su: Sistema Immunitario, Sistema Linfatico, Stress e Salute.

Segue nel 2002/2003 un percorso di perfezionamento universitario presso il Centro di Bioclimatologia Medica dell'Università degli Studi di Milano della facoltà di Medicina e Chirurgia.

Nel 2003 ho ideato lo Yoga Integrated Method®, disciplina che coinvolge corpo e mente ed offre grandi vantaggi in termini di flessibilità, capacità respiratoria, libertà delle articolazioni, equilibrio fisico ed emozionale, miglioramento della concentrazione e dell'umore.

Dal 2021 sono iscritto al registro ufficiale Yoga Alliance International come ERYT 1500 Senior Level 5 e sono socio ordinario YANI.

Nel 2022 conseguo la certificazione internazionale di formazione in Catene Muscolari e Articolari secondo il metodo GDS con l'istituto di formazione francese Philippe Campignon.

LA LOCATION

NEL CUORE DEL VENETO, **VILLA PREMOLI È UN AGRITURISMO DI CHARME** CHE CONIUGA L'OSPITALITÀ IN VILLA CON L'AUTENTICITÀ DI UN'ACCOGLIENZA FAMIGLIARE, FATTA DI VALORI, DI AMORE PER LA CULTURA, DI RISPETTO DELLE TRADIZIONI E DELL'ESSENZA DEL TERRITORIO.

TRA **ASOLO**, LE TERRE DEL **CANOVA**, E LE COLLINE DEL **PROSECCO** DOCG, **PAOLA ED ENRICO** APRONO LE PORTE DELLA LORO DIMORA AD ACCOGLIERE CHI È ATTRATTO DALLA BELLEZZA DI QUESTI LUOGHI CHE SONO IL CONNUBIO DI ARTE, NATURA E GUSTO.

VILLA PREMOLI È LUOGO CHE RACCONTA, NELLA BELLEZZA DEI SUOI SALONI, L'ANTICA TRADIZIONE DELLA VILLA VENETA;

È LUOGO CHE STUPISCE NEL SUO ARMONICO EQUILIBRIO TRA PASSATO E PRESENTE, DOVE L'ANTICO SPLENDORE RIAFFIORA GRAZIE ALL'ATTENTO RESTAURO CHE LO HA SAPUTO VALORIZZARE;

È LUOGO CHE ACCOGLIE RENDENDOVI PROTAGONISTI, IMMERSI IN UNA ATMOSFERA CHE VI REGALERÀ UN'ESPERIENZA DAVVERO AUTENTICA.

YOGA INTEGRATED METHOD
PER CONOSCERE E GESTIRE LO STRESS

Lo stress viene considerato una delle maggiori cause di malattia. Sono state fatte molte ricerche su questo argomento le quali certificano che tensione, ansia e uno stato mentale alterato, possono causare gravi disturbi fisici.

La correlazione tra comportamento psicologico e condizioni fisiche è ormai accertata, e di grande aiuto, innanzi tutto, è capire la natura dello stress e la sua origine.

L'antica Disciplina dello Yoga che contempla corpo-mente-emozioni, ci offre l'opportunità per affrontare nel migliore dei modi questo aspetto che accompagna da sempre l'umanità.

OBIETTIVI

- Capire come l'assenza di stress sia demotivante
- Capire che troppo stress è nocivo
- Trasformare lo stress negativo
- Cogliere il potenziale dello stress positivo
- Essere consapevoli delle proprie abitudinI, limiti e potenzialità
- Individuare lo stress
- Scegliere strategie per evitare lo stress negativo

ARGOMENTI

1. Dati OMS sullo stress
2. Concetto di simbolo: che cosa significa nella nostra visione?
3. Che cos'è lo stress
4. Le tre fasi attraverso le quali si manifesta
5. EUSTRESS e DISTRESS
6. Che cosa provoca lo stress
7. Come riconoscerlo nel corpo
8. Il concetto di "circuito aperto"
9. Come imparo a rapportarmi con questo meccanismo
10. La salute non è uno stato ma un processo
11. Visione Yogica: la vera natura del nostro corpo
12. Sintonizzare il corpo e la mente
13. Pratica dello Yoga per gestire lo stress
14. Asana e stress
15. Tecniche di respirazione e meditazione
16. Programmi da svolgere a casa

IL PROGRAMMA

Venerdì 31.03

2.00 p.m. - arrivo in Villa e check in. A seguire, incontro conoscitivo con Loris De Martin. Presentazioni: cerchio di apertura per conoscere ed individuare gli obiettivi. Seguirà il workshop con introduzione al programma dei primi 4 argomenti. Cena e a seguire breve meditazione serale per la prima notte di sonno di qualità.

Sabato 01.04

7.00 a.m. - introduzione al respiro dello yoga: come avviene il respiro - prima tecnica di consapevolezza respiratoria. Proseguiamo con la colazione. A seguire, workshop con introduzione teorica di argomenti da 5 a 9. Pratica di asana per la consapevolezza corporea. Dopo il pranzo, a metà pomeriggio, introduzione teorica degli argomenti da 10 a 12. Pratica di tecniche per il recupero dalla fatica e dalla stanchezza. Cena e a seguire feedback reciproci e tecnica meditativa per la sospensione del giudizio.

Domenica 02.04

7.00 a.m. – respiro e meditazione. Proseguiamo con la colazione. A seguire, workshop con incontro di sintesi ed indicazioni del programma da svolgere a casa. 1.00 p.m. - check out e pranzo in ristorante della zona (facoltativo).

Durata del corso: 15 ore, suddivise nelle tre giornate

L' ACCOMMODATION

Si prevede il soggiorno presso le 6 camere di Villa Premoli con possibilità di camera doppia ad uso singolo, doppia, oppure tripla (previa verifica disponibilità).

Quote di partecipazione:

€ 480,00 con camera doppia ad uso singolo

€ 405,00 con camera doppia (due letti o matrimoniale)

€ 380,00 con camera tripla

Adesioni entro il 28 Febbraio 2023 con pagamento del 30% della quota di adesione. Saldo 7 gg. prima dell'arrivo.

Non si prevede la partecipazione parziale al programma.

- Numero minimo partecipanti: 8 persone.
- La quota comprende: corso intensivo di Yoga con Loris De Martin, soggiorno di due notti in base alla scelta indicata, colazioni, pranzo e cene come da programma.
- Le cene saranno proposte con menu studiati da Loris De Martin nella sua professione di naturopata e in linea al programma del workshop.

VILLA PREMOLI

VILLA PREMOLI - AGRITURISMO DI CHARME
Via Obledo, 12 - CAVASO del TOMBA (TV) Tel. +39. 338 2033635
info@villapremoli.com www.villapremoli.com