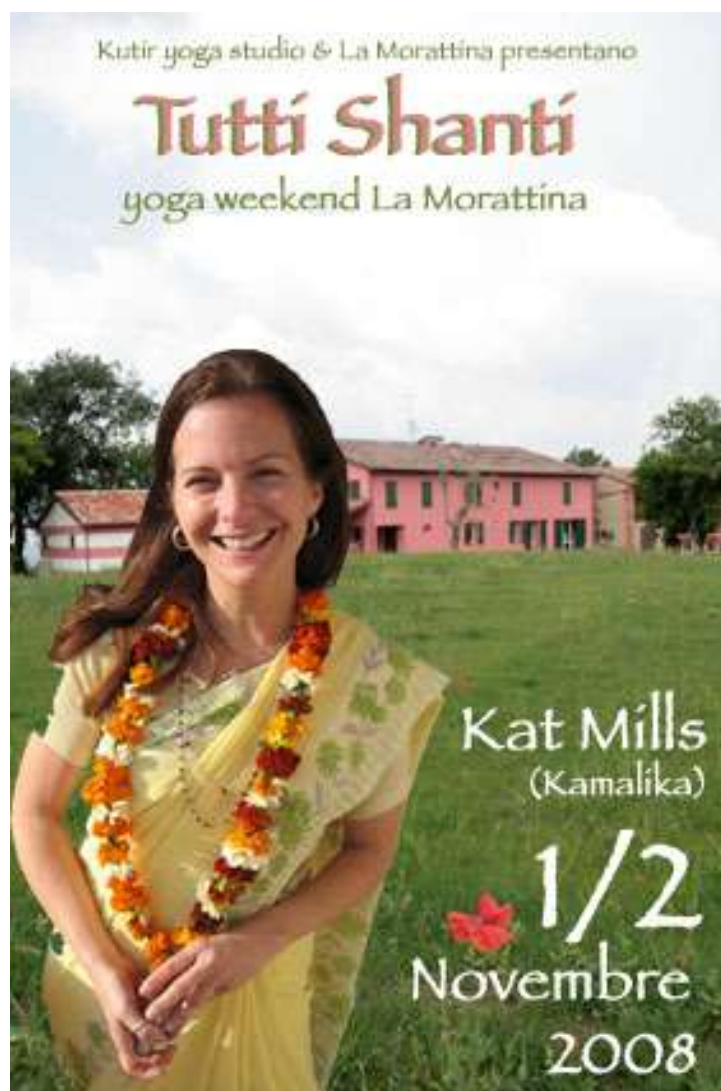




KAT "KAMALIKA" MILLS in ITALIA

25 OTTOBRE / 2 NOVEMBRE 2008

LA MORATTINA Casale delle Tenute di Montefortino



Fax: 051.3394217
E-mail: info@morattina.it

Tenute di Montefortino
Centro Aziendale - Via Montefortino, 2 - 48013 Brisighella (RA)

Partita IVA
02379611201

Sede Amministrativa
Via Delle Rose, 30 - 40136 - Bologna



KAT KAMALIKA MILLS

<http://www.worldyogafamily.com/teachers.htm>

Da 20 anni fitness trainer, da 10 insegnante di yoga con qualifiche Ashtanga, Kundalini, Hatha, Raja yoga, conseguite con grandi maestri come **David Swenson** (Ashtanga) e **Yogi Vishvketu** (World Conscious Yoga Family), è tornata a Marzo 2008 da una permanenza di 6 mesi in India dove ha addestrato insegnanti di yoga da tutto il mondo.

A Luglio 2008 ha tenuto un workshop di 10 giorni di yoga a Brisighella, tenute di Montefortino, Casale La Morattina, basato sui 5 elementi, riscontrando un grande successo di pubblico.

In Italia porterà la sua straripante simpatia e contagioso buonumore oltre ai preziosi insegnamenti di Yoga, rimarrà in Italia nel periodo che va dal 25 Ottobre per **INAUGURAZIONE KUTIR yoga studio a Bologna** fino al 2 Novembre per il ritiro yoga: **TUTTI SHANTI a Brisighella**

FILOSOFIA DEL WORKSHOP CON KAT MILLS

Motto di Kat: " con l'accettazione dei propri limiti possiamo raggiungere il benessere psicofisico che si trova nel filo che collega corpo e mente, il metodo yoga è un gioco, che si instaura con l'abbandono nella disciplina e la disciplina nell'abbandono"

L'approccio alla pratica yoga passa dalla fase "terapeutica" a quella "evasiva", consci del medesimo risultato che raggiunge.

Buonumore che porta benessere: tutti i grandi maestri spirituali e yogi, pur conducendo scuole di pensiero distinte, individualmente avevano e hanno una caratteristica in comune: il buonumore e senso dell'umorismo.

Vedi Parahmansa Yogananda, Osho Rajneesh, Dalai Lama, Shivananda....

Fax: 051.3394217
E-mail: info@morattina.it

Tenute di Montefortino
Centro Aziendale - Via Montefortino, 2 - 48013 Brisighella (RA)

Partita IVA
02379611201

Sede Amministrativa
Via Delle Rose, 30 - 40136 - Bologna



TUTTI SHANTI

yoga, alimentazione e buon umore

LA MORATTINA 31 ottobre 1 e 2 novembre 2008

"Non bisogna prendersi troppo sul serio, è sufficiente seguire le regole del gioco"H.Pranandji



IL ritiro di Yoga del ponte di "**Tutti Santi**" si focalizzerà sulla pratica dei "Saluti al sole", "Yoga della risata" e la degustazione della buona cucina.

In una valle suggestiva perfetta per questi incontri. Il complesso delle **tenute di Montefortino** si trova sui crinali dove sorgeva il vecchio Castello di Montis Fortini ed è costituito dall'unione di sette poderi armonicamente collegati a costituire un **oasi paesaggistica** pressoché intatta. Gli antichi rustici costruiti all'interno dei poderi, svettano sulle colline che guardano Faenza a pochi chilometri da quelle mete che rendono questo territorio ricco e vivace ; **Faenza, Brisighella, Castrocaro Terme, Torre di monte Poggiolo e Torre d'Oriolo dei Fichi**. Una felice morfologia della proprietà e delle aree coinvolte ne garantiscono una attenta tutela paesaggistica nell'ottica di un omogeneo sviluppo progettuale, attraverso l'offerta di un prodotto territoriale allargato.

Da queste ultime è sfociata unita alla passione per la buona cucina, le pratiche di yoga, percorsi poetici con la ricerca di nuovi accostamenti e la voglia di farli conoscere.

Fax: 051.3394217
E-mail: info@morattina.it

Tenute di Montefortino
Centro Aziendale - Via Montefortino, 2 - 48013 Brisighella (RA)

Partita IVA
02379611201

Sede Amministrativa
Via Delle Rose, 30 - 40136 - Bologna



SURYA NAMASKAAR SALUTI AL SOLE

Datato nei tempi vedici, la **Sequenza del Saluto al Sole** è considerata già di per sé, una potente pratica di yoga. Tradizionalmente per centinaia di anni è stata tramandata da maestro ad allievo. Conosciuto per i suoi benefici, nella sua interezza il Saluto al Sole è una sequenza che traccia 12 posture che ci aiutano a connettere i differenti ritmi ed elementi dei nostri corpi, grossolani e sottili, l'armonia che si crea fra il respiro e corpo fisico, sistema circolatorio, nervoso e endocrino, diventa un efficacissimo strumento per il benessere psicofisico e crescita della consapevolezza.

YOGA DELLA RISATA

È una serie di **tecniche** che utilizza esercizi di respirazione profonda propri dello **Yoga**, esercizi di risata stimolata, di stretching e di gioco **per Ridere senza motivo**. L'organismo può così beneficiare di tutti gli effetti positivi prodotti da una risata spontanea; a forza di simulare ci si ritrova poi a ridere sul serio, rieducando il senso dell'umorismo. Infatti, se il senso dell'umorismo (causa) porta alla risata (effetto), è anche vero il contrario: provando a **ridere in gruppo** senza motivo **le inibizioni si sciolgono** e il senso dell'umorismo viene alla luce.

Ridere è terapeutico per la salute:

- ✓ Ridere come anti-stress e anti-depressivo
- ✓ Ridere per rinforzare il sistema immunitario
- ✓ Ridere contro l'arteriosclerosi e i problemi cardiaci
- ✓ Ridere per migliorare le funzioni respiratorie
- ✓ Ridere per migliorare le funzioni addominali
- ✓ Ridere per migliorare l'autostima e le relazioni interpersonali
- ✓ L'importanza di ridere anche senza motivo

DOCENTE dei corsi al Kutir: Piero "Pranav" Casanova

Dal 1994 anni ogni anno, ritorna sul fiume Gange a Rishikesh e Varanasi per ritrovare la sua natura più intima, in Italia pratica e insegna yoga dopo aver conseguito il diploma di istruttore a Rishikesh nel 2005 con **Yogi Vishvketu**.

Ogni anno tiene lezioni regolari, workshop e seminari, ha insegnato hatha yoga e pranayama a Rishikesh in India e in Canada a Juniper Island.

La sua missione: "rendere comprensibile agli allievi, principianti ed esperti, che lo yoga è una disciplina spirituale, con una frase provocatoria: tecnologia dell'anima."

YOGA WORKSHOP con KAT MILLS

Madrina: **Kat "Kamalika Mills"**, già conosciuta dagli allievi di Piero come una donna con una gioia contagiosa, è stata chiamata ad illustrare ai partecipanti una settimana dimostrativa sul genere di yoga che verrà praticato in questa sede che si inaugurerà con un workshop che culmina con il week end presso La Morattina.

Fax: 051.3394217
E-mail: info@morattina.it

Tenute di Montefortino
Centro Aziendale - Via Montefortino, 2 - 48013 Brisighella (RA)

Partita IVA
02379611201

Sede Amministrativa
Via Delle Rose, 30 - 40136 - Bologna



BUONA CUCINA

L'alimentazione è parte fondamentale e integrante nella pratica yoga, il cibo, come **il respiro è ENERGIA** che viene assimilata, trasformata e restituita alla natura, proprio come avviene in un respiro, si contrae ossigeno, si trasforma e si espande con l'espiazione verso l'esterno.

Il cibo assimilato deve si rispettare i canoni dell'alimentazione yoga ma anche essere gustoso, come un dono della terra locale e trattato con l'amore e la grazia di chi lo ha trasformato, cucinato, la stessa filosofia di KAT MILLS, dello studio yoga KUTIR e dell'area LA MORATTINA

Venerdì 31 Ottobre – Cena (1)

- | | |
|------------------|---|
| ✓ Antipasto | Focacce fatte in casa con verdure |
| ✓ Primo piatto | Crema di zucca all'issopo con maltagliati |
| ✓ Secondo piatto | Zucchine ripiene di ricotta , pecorino e salvia |
| ✓ Dolce | Crostata con marmellata di more alla saba della casa e frutta di stagione |

Sabato 1 Novembre – Pranzo (2)

- | | |
|------------------|---|
| ✓ Primo piatto | Farro al pesto con fagiolini e pinoli tostatati |
| ✓ Secondo piatto | Cesar salad di tofu |
| ✓ Dolce | Crostata con marmellata di pesche della casa e frutta di stagione |

Sabato 1 Novembre - Cena (3)

- | | |
|------------------|--|
| ✓ Antipasto | Crostini vegetariani e non solo (spuma di melanzane, spuma di mortadella ..) |
| ✓ Primo piatto | Crema di patate e porri alla melissa |
| ✓ Secondo piatto | Quiche fantasia |
| ✓ Contorno | Rata tuie di verdure |
| ✓ Dolce | Semifreddo di yogurt con frutti di bosco |

Domenica 2 Novembre - Pranzo (4)

- | | |
|------------------|--|
| ✓ Primo piatto | Spaghetti integrali con broccoli saltati |
| ✓ Secondo piatto | Frittata alle zucchine e torta di ceci |
| ✓ Contorno | Pinzimonio con l'olio di Brisighella e il sale di Cervia |
| ✓ Dolce | Macedonia di frutta mista con noci biologiche D.o.p. |

Il pane sarà sempre fatto da noi in casa così come il caffè nella moka, la sambuca verrà servita con la mosca, il Sangiovese è della Morattina, le erbe officinali delle Terre di Montefortino, il sale di Cervia, l'olio di Brisighella, l'aceto di vino di Nino, il miele dei nostri amici dell'apicoltura Baldi, i formaggi e la ricotta degli amici sardo-romagnoli dell' Az. Agr. Mezza Ca'e il resto lo scoprirete assaporando i nostri piatti.

Per poter organizzare il tutto al meglio vi chiediamo di confermarci le vostre prenotazioni entro il 28 Ottobre.

Fax: 051.3394217
E-mail: info@morattina.it

Tenute di Montefortino
Centro Aziendale - Via Montefortino, 2 - 48013 Brisighella (RA)

Partita IVA
02379611201

Sede Amministrativa
Via Delle Rose, 30 - 40136 - Bologna



Attività presso Morattina

VENERDI 31, SABATO 1 E DOMENICA 2 NOVEMBRE

Venerdì compreso in camera doppia **270** in singola **290**

5 lezioni 4 pasti 80, 2 pernotti

SABATO E DOMENICA

sabato e domenica in camera doppia **200** euro / singola **220** euro

sabato 1 e domenica 2 novembre

4 lezioni, 3 pasti

SOLO SABATO

80 euro

2 lezioni 2pasti

SOLO DOMENICA

60 euro

2 lezioni 1 pasto

DROP IN - SINGOLI INTERVENTI

1 pernotta 60 euro in doppia / 80 euro in singola (solo per il sabato)

1 lezione 25 euro

1 pasto 25 euro

CONTATTI

La Morattina

via Montefortino, 2

48013 Brisighella (RA)

www.morattina.it

Luca Stramenga 331.3167735

Fax: 051.3394217
E-mail: info@morattina.it

Tenute di Montefortino
Centro Aziendale - Via Montefortino, 2 - 48013 Brisighella (RA)

Partita IVA
02379611201

Sede Amministrativa
Via Delle Rose, 30 - 40136 - Bologna