

## ARRIVO E CONSIGLI

### Come si arriva a Salecina con ferrovia e bus:

Linea ferroviaria Milano – Colico – Chiavenna e poi con il pullman giallo direzione St. Moritz.

Da Chiavenna l'autobus viaggia quasi ogni ora direttamente fino a Maloja. Acquista un normale biglietto online su [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch), alla stazione di Chiavenna, o direttamente sull'autobus. Una volta a Salecina, ci dai il biglietto originale, o ne facciamo la copia e ti scalamo l'importo dal saldo del soggiorno. Opzione valida solo a partire da due pernottamenti.

### Da Maloja a Salecina:

Seguendo l'indicazione Cavlocc, Salecina è raggiungibile a piedi in ca. 20 min. Per informazioni dettagliate consulta il nostro sito alla nostra pagina arrivo&informazioni.

Se necessario è possibile lasciare il bagaglio nel deposito di Salecina presso la fermata "Maloja Posta" (chiedere il codice numerico per la chiave a Salecina). Appena ci è possibile lo andiamo a ritirare.

### Assicurazione:

E' a carico dei partecipanti. Verificate se la vostra assicurazione personale copre incidenti in Svizzera. Con l'iscrizione il/la partecipante riconosce espressamente questo dato di fatto e rinuncia a ogni pretesa di risarcimento o attribuzione di responsabilità nei confronti della Fondazione Salecina.

La quota di sottoscrizione all'organizzazione svizzera di soccorso alpino REGA può essere pagata online via [www.rega.ch](http://www.rega.ch).

## SALECINA

Salecina si trova nelle Alpi svizzere a 1800 metri d'altitudine, al valico tra l'Alta Engadina e la Val Bregaglia, a circa 25 minuti a piedi dal paese di Maloja sul sentiero verso il Lago del Cavloccio.

Salecina è un centro di vacanze e di scambio, dall'atmosfera semplice e aperta. Gli ospiti collaborano alla gestione ordinaria della casa e all'organizzazione della giornata, mentre il team di gestione assicura, dietro le quinte, che tutto funzioni al meglio. La domenica viene deciso insieme agli ospiti il programma dei menu per tutta la settimana successiva.

La casa dispone di stanze miste da due, quattro e dodici posti letto, oltre a spazi comuni di ritrovo, tra cui la biblioteca e una sala per i corsi e i seminari.

Il programma completo di seminari e corsi si trova sulla sito [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

### Mezzi pubblici inclusi!

A partire da due pernottamenti a Salecina, i mezzi pubblici in Bregaglia e Alta Engadina sono compresi.

Salecina Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina centro di formazione e di vacanze

Orden Dent, CH-7516 Maloja  
tel. +41 81 824 32 39 / fax +41 81 824 35 75  
[info@salecina.ch](mailto:info@salecina.ch) / [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)

# Settimana di yoga

dal 12 al 18 maggio 2024

con Patrizia Cappellini



Salecina ■ Ferien- und Bildungszentrum  
Salecina ■ Centro di formazione e di vacanze



## PROGRAMMA

### Yoga in primavera

La primavera è il tempo del risveglio, del rinnovamento e del cambiamento. Le giornate sono finalmente di nuovo più lunghe, il sole dà molta luce e calore. Quello che ti fa bene ora è una pulizia di primavera, a livello fisico, mentale e spirituale. Lo yoga è il tuo strumento per liberarti da vecchi fardelli e per rinascere con nuova energia. Attraverso le "asana" (posture), il "pranayama" (esercizi di respirazione) e la meditazione, ci apriamo al cambiamento, puliamo il corpo, la mente e l'anima e creiamo chiarezza liberandoci dai vecchi schemi di pensiero.

Salecina che si trova in mezzo alle montagne è il luogo ideale per la nostra pratica dello yoga. Lo sfondo naturale unico, la tranquillità e la luce unica creano un'atmosfera molto speciale per immergersi profondamente nelle "asanas" e nella meditazione.

Per la partecipazione non sono necessarie nozioni di yoga, le lezioni sono adatte sia per principianti, sia per chi ha già praticato.

### Programma

Questo incontro yoga di 5 giorni comprende tutto ciò che serve per sentirsi completamente ristabiliti in breve tempo, liberi da stress e preoccupazioni. Al mattino, il corpo viene rafforzato e rivitalizzato con sessioni di Hatha e Ashtanga yoga. Mentre le sessioni serali si concentrano maggiormente sulla rigenerazione e sull'equilibrio tra corpo e mente, includendo esercizi di respirazione (pranayama) e yin yoga. Il tempo tra le sessioni di yoga è tutto vostro, sia che vogliate passeggiare, chiacchierare con gli altri ospiti o godervi la pace e la tranquillità e rilassarvi.

Vi aspetta una pausa rilassante dalla vita di tutti i giorni in

## COSTI & ISCRIZIONE

### Costi:

La settimana di yoga costa tra 690 e 600 Franchi. Si paga secondo le proprie possibilità. Chi ha particolari difficoltà economiche può pagare il prezzo ridotto di 486 Franchi. Giovani adulti fino a 26 anni possono pagare 438 Franchi. È possibile richiedere un'ulteriore riduzione di massimo 100 franchi sulla quota minima previa richiesta per iscritto. Il prezzo comprende le lezioni, i pernottamenti con mezza pensione e la tassa di soggiorno.

Il pranzo al sacco non è compreso, ma è possibile acquistarlo direttamente a Salecina.

### Iscrizioni:

Su [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch), sotto la voce «Prenotazioni», via mail o per telefono. Ad iscrizione avvenuta inviamo una conferma con le coordinate per effettuare il bonifico della caparra. È possibile richiedere la restituzione della caparra, dedotte le spese di segreteria di 30 franchi, inviando la disdetta entro massimo 6 settimane prima dell'inizio corso. Consigliamo di stipulare una polizza annullamento viaggi.

## COSA PORTARE

### Conduzione del corso:

Patrizia Cappellini ha studiato scienze del movimento e sport e attualmente lavora come massaggiatrice, insegnante di yoga e fitness trainer. È cresciuta in Engadina e si è avvicinata allo yoga nel 2007. Ha iniziato a insegnare nel 2012. D'inverno, oltre alle attività di cui sopra, la si può trovare spesso sulle piste da sci.

### Cosa portare:

Abbigliamento caldo e comodo, tutto il necessario per sentirsi a proprio agio durante la settimana. Maloja si trova a 1800m di altezza e a fine maggio di sera le temperature possono essere basse. Pantofole e asciugamani. Un cuscino da yoga, se ne hai uno. I materassini e i mattoncini da yoga sono già a Salecina.

### Svolgimento

Da 5 a 8 partecipanti. Si comincia domenica 19 maggio alle 18 con un'introduzione. L'arrivo è possibile durante tutta la giornata. L'ultima sessione di yoga è il venerdì sera e il sabato è il giorno della partenza.

E' possibile fare un soggiorno più lungo.

**SALECINA**

**La casa con più stelle tra la Bregaglia e l'Engadina**