

## Monte Bianco – Montagna Sacra

Da sempre il Monte Bianco esercita, su chi vi si avvicina, un fascino ed un'energia particolare tanto che da molti viene percepito come "Montagna Sacra"

E' proprio con lo spirito di voler approfondire il rapporto con questa montagna speciale che nella cornice magica della Val Ferret, ai piedi dei suoi ghiacci, è nata l'idea di quattro appuntamenti con lo Yoga.

Quattro appuntamenti che vogliono aprire quello spazio di silenzio, di quiete e di bellezza di cui abbiamo tanto bisogno

Quattro yoga diversi pensati per persone che vivono in questi tempi turbolenti...che hanno poco tempo...molte esigenze e anche molti interessi

### - Mindfulness -

Silvia Brambilla - silviabyoga@gmail.com - Sabato 25 giugno

### -Kundalini Yoga per Stress and Relax -

Betta Frera - bettafrera7@gmail.com - Sabato 9 Luglio

### - Yoga x runners -

Tite Togni - yoga@tite.it - Sabato 6 Agosto

### - Yoga 4 climbers -

Alberto Milani - alberto@jivayoga.it - Sabato 3 Settembre

Due incontri più meditativi che daranno la possibilità di apprendere tecniche facili per calmare la mente e trovare risposte utili alle proprie attività quotidiane e lavorative. E due incontri più "fisici" per un pubblico più giovane e sportivo che ama la montagna e la vive intensamente.

Gli appuntamenti si terranno il sabato dalle 10 alle 17 presso le bellissime baite "Les Maisons de Judith"

E' possibile partecipare anche ad un solo incontro



Per tutti i partecipanti sono state studiate tariffe speciali presso "Cabane du Combal" cabaneducombal@gmail.com e "Hotel Cristallo" info@hotelcourmayeur.com



infos: [info@courmayeurmontblanc.it](mailto:info@courmayeurmontblanc.it)

### SILVIA BRAMBILLA

Insegna Yoga dal 2001 è Senior Yoga Teacher certificata da Yoga Alliance UK. Si è formata accanto a diversi maestri italiani e non, tra i quali Bo Forbes. Allieva del Monaco Zen Vietnamita Thích Nhat Hanh. E' laureata in Filosofia alla Cattolica di Milano e ha conseguito presso l'Università di Firenze il "Master di II livello in Meditazione e Mindfulness: Neuroscienze ed Applicazioni Cliniche nelle professioni di aiuto" Ha studiato con Michel Bitbol (Filosofo e Biofisico, CNRS/CREA Paris) epistemologia e studi sulla coscienza. E' abilitata all'insegnamento dei protocolli di Mindfulness Based Stress Reduction.



### BETTA FRERA

Imprenditrice di un'azienda familiare piccola ma supermondializzata di Courmayeur. Prima di scoprire la montagna si è occupata di moda/pubblicità lavorando con le migliori agenzie e i migliori fotografi del mondo. Ha vissuto per anni tra Milano e New York. Poi ha incontrato l'amore e il Monte Bianco. Da 30 anni vive a Courmayeur, con il suo compagno e due figli. Pratica meditazione da 40 anni, studiando con diversi maestri e da 15 anni Kundalini Yoga di cui è insegnante certificata IKYTA International di primo e secondo livello



### TITE TOGNI

Di origini dolomitiche, ex agonistica di Pattinaggio Artistico è Insegnante certificata IYENGAR®. Ama correre in natura preferibilmente in montagna "grazie allo yoga", che la allena allo "sforzo senza sforzo" (da un antico aforisma dello yoga). Visti i benefici, ha elaborato un progetto di diffusione dello yoga per la corsa per prevenirne infortuni ed ottimizzare il gesto atletico. Dal 2006 partecipa ad importanti gare e maratone. Insegna e pratica regolarmente a Brescia, a Milano e a Vicenza. Si allena e gareggia totalizzando più di 100.000 metri di dislivello all'anno e si dedica a diffondere la sua creazione, il progetto YOGAXRUNNERS.



### ALBERTO MILANI

Classe 1980, è stato contagiato dal virus dell'arrampicata a 14 anni. È passato dall'arrampicata sportiva all'esperienza alpinistica per poi dedicarsi quasi esclusivamente al bouldering, come continua ricerca dei propri limiti psicofisici. Si è avvicinato allo yoga nel 2001 per poi praticarlo in modo continuativo dal 2007, iniziando il percorso di formazione per diventare istruttore. Nel 2014 si è diplomato a livello nazionale (CSEN) e internazionale (RYT200). Ha pubblicato con Versante Sud un manuale "YOGARRAMPICATA". Ha conseguito la laurea e un dottorato in ingegneria dei materiali presso il Politecnico di Milano, dove ora lavora come ricercatore e docente.

