

LIFESTYLE

Risveglio Olistico al Bi Village, in Croazia: un viaggio dentro sé stessi per “riconnettersi” con il mondo

di Elena Ferrarese · 12 Luglio 2022 09:00
· Tempo di lettura: 2 minuti



Cosa significa veramente “staccare la spina” in vacanza? Ha senso rilassarsi per qualche giorno e poi rigettarsi nello stress e nelle preoccupazioni quotidiane?

CERCA



CATEGORIE

Archivio

Arte

Castelli & Dimore

Cultura

Editorial

In Evidenza

LifeStyle

Saved

Venezia



Al Bi Village di Fazana in Croazia, durante la Settimana dello Yoga, la parola d'ordine è “riconnessione”! Da domenica 17 a venerdì 22 luglio, insieme a Isabella Ciocca (terapista e insegnante di yoga) e Chiara Scarpa Hattersley (life coach), i partecipanti all'evento “Holistic Awakening” potranno intraprendere un percorso spirituale, mentale e fisico per conoscere il proprio corpo, la propria mente e la propria salute attraverso la pratica dello yoga, il lavoro sul respiro, la meditazione, il coaching e l'auto-riflessione, al fine di accedere a sfere più elevate di energia sacra, pace e riconnessione.

Questo viaggio vuole aiutare il corpo e la mente ad essere purificati dall'interno, lasciando una sensazione di freschezza, rivitalizzazione e chiarezza mentale per stare bene tutto l'anno, anche una volta rientrati dalle vacanze.

«Durante la vacanza – spiega Isabella – ci rilassiamo, stiamo bene. Poi torniamo a casa e tutto torna come prima. Il nostro programma ti insegna non solo a goderti la vacanza, ma anche (e soprattutto) a imparare a gestire stress, emozioni, tensioni di tutto l'anno, partendo dalla consapevolezza che tutti gli elementi che ci compongono – fisici e mentali – sono uniti fra di loro: perché se c'è problema fisico, ricade sulla nostra concentrazione; se non stiamo bene mentalmente con noi stessi, ne risente anche la nostra salute».

«Insieme a partecipanti, quindi – continua la terapeuta – seguiremo un percorso insieme, non da insegnanti e allievi, che ci porterà a riconnetterci con noi stessi, con il nostro corpo, ma anche con gli altri e con l'ambiente, percependo le nostre emozioni e imparando a gestirle,

prendendo consapevolezza delle sensazioni che proviamo e delle percezioni del nostro corpo quando ci muoviamo».



Isabella Ciocca vive a Dubai. La sua vita professionale inizia in Italia, dov'è nata e dove lavora come economista in una società di consulenza internazionale. Dopo la nascita dei suoi due figli ha deciso di cambiare vita e ha abbracciato lo studio della psicologia. Ha incontrato lo yoga molto tempo fa come praticante e presto ha scoperto come lo yoga può modellare il corpo e la mente creando equilibrio spirituale. Per Isabella lo yoga è uno stile di vita. È un'insegnante certificata International Yoga Alliance con oltre 500 ore di formazione all'insegnamento. Ha studiato a Dubai e in India dove ha conseguito il certificato di Jivamukti Yoga Teacher seguendo l'insegnamento di Sharon Gannon e David Life ispirato da Shri K. Pattabhi Jois. Successivamente, sotto la guida di Neil Pearson, è diventata una terapeuta del dolore yoga qualificata per trattare il problema del dolore cronico. Attualmente sta conseguendo il Diploma di Yoga

Therapy accreditato dall’International Association of Yoga Therapist (IAYT).

Chiara Scarpa Hattersley è una Transformational Coach che vive alle Bahamas. Ha studiato coaching al Proctor Gallagher Institute e successivamente all’Università di Miami. È membro della International Coaching Foundation dove continua a lavorare sulla sua formazione continua. Avendo lavorato nell’hospitality e nel mondo aziendale per la maggior parte della sua vita, ha scoperto la magia del coaching lavorando con il suo primo mentore e coach. Con una nuova conoscenza di se stessa, ha fatto un salto di qualità e ha abbracciato il coaching come la sua vocazione, uno scopo della vita di aiutare gli altri a trovare il loro vero sé. Chiara è una Master Practitioner di Programmazione Neuro Linguistica, un’insegnante Yoga Alliance certificata, un’insegnante di Meditazione Yoga Alliance certificata e una Practitioner Reiki 1 Lv. “La mia missione – dichiara – è aiutare gli altri a scoprire il loro vero sé ed aiutarli creare la vita che hanno sempre desiderato”.

Per informazioni: <https://www.bivillage.com/en/holistic-awakening/>



POTREBBE INTERESSARTI