Weekend Yoga Cascina Mima
6-8 Novembre 2026



Un weekend per vivere una versione di te più bella, energetica e disciplinata:
+ corpo e respiro
+ connessione interiore e condivisione dal vivo
+ alimentazione sana e cucinata con amore
+ momenti di silenzio
+ contatto con la natura
+ profondità sulla vita e sugli insegnamenti dello yoga

Ritorna alla quotidianità con una mente più chiara e un senso di pienezza

Quando?

Da venerdì 6 novembre – dalle ore 17.00
a domenica 8 novembre – alle ore 17.00.



Cosa comprende?

Pernottamento in soluzione camera doppia/singola
Pensione completa colazione, pranzo + cena con menù ayurvedico vegetariano, merenda e tisane - acqua minerale inclusa.
Cuoco dedicato esclusivamente all'evento.

Attività

4 Lezioni di Yoga
4 Meditazioni guidate
2 Classi di Teoria e Filosofia Yoga
1 Trekking nella natura
Confronti individuali con l'insegnante

In quanti saremo?

Minimo 6 massimo 10 persone per poter essere seguiti con più cura



Il livello delle pratiche di yoga/meditazione e delle lezioni di teoria/filosofia yoga verrà commisurato all'esperienza pregressa dei partecipanti.

Cosa non comprende?

- Trasferimento da/per Cascina Mima (sarà possibile mettersi in contatto con gli altri iscritti per condividere il passaggio).
- Assicurazione medica e di viaggio
- Tutto ciò che non è indicato nella voce – cosa comprende.

Quanto costa?

Ultimi 4 posti disponibili con sconto last minute





Soluzione	Sconto last minute	Prezzo pieno
Camera Doppia con bagno privato	€ 270	€340
Camera Doppia uso singolo	Contattami tramite WhatsApp/mail per scoprire se ci sono ancora camere singole disponibili	

Come prenotare?

Il tuo posto verrà riservato versando una caparra di **€ 70**.

Leonardo Alessandro Blaes

IBAN: IT42J0503433990000000014607

Causale: Caparra Weekend Yoga – NOME e COGNOME del partecipante

BIC: BAPPIT21811- Banca/istituto di pagamento: BANCOBPM

Al mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti l'importo della caparra verrà interamente restituito entro il 4 novembre 2026

Posso darti un consiglio?

Se non hai mai partecipato ad un weekend yoga con me ti chiederei di confrontarci dal vivo o telefonicamente dopo che avrai letto il programma qui sotto e i dettagli forniti.

In questo modo potremo sciogliere eventuali dubbi, decidere insieme se è consigliabile partecipare e vivere al meglio l'esperienza.

Grazie!

Programma completo

Venerdì 6 novembre

16.00	18.00	Accoglienza e sistemazione nelle proprie stanze
17.00	17.45	Cerchio di benvenuto: presentazioni, illustrazione del programma per vivere al meglio l'atmosfera del ritiro Yoga, mini tour del posto
18.00	19.15	Lezione pratica di Hatha Yoga con focus su Surya Namaskar, saluti al sole
19.30	20.30	Cena
20.30	21.00	Attività di gruppo e introduzione ai temi del weekend
21.00	21.30	Passeggiata meditativa + meditazione guidata (20 min. circa)
21.40		Ritiro nelle proprie stanze e riposo

Sabato 7 novembre

06.30	07.00	Meditazione guidata (20 min. circa)
07.00	08.00	Lezione pratica di Hatha Yoga con focus sul pranayama
08.00	09.00	Colazione
09.30	11.30	Lezione di teoria e filosofia con coinvolgimento dei partecipanti. Argomento: La cura del diaframma e degli organi addominali nello yoga, pratiche ed applicazione nella propria vita quotidiana.
12.00	13.00	Pranzo
13.00	14.00	Riposo e disponibilità insegnante per confronti individuali
14.00	15.30	Passeggiata nella natura
15.30	16.00	Tisana e merenda
16.30	18.00	Lezione pratica di Hatha Yoga con focus sul terzo chakra e l'elemento fuoco
18.00	19.00	Riposo, letture consigliate e disponibilità insegnante per confronti individuali
19.00	20.00	Cena
20.00	21.00	Visione di un video sullo yoga e i temi trattati nel weekend con successivo confronto di gruppo
21.00	21.30	Passeggiata meditativa + meditazione guidata (20 min. circa)
21.40		Ritiro nelle proprie stanze e riposo

Programma completo

Domenica 8 novembre

06.30	07.00	Meditazione guidata (20 min. circa)
07.00	08.00	Lezione pratica di Hatha Yoga con focus sul primo chakra e il radicamento
08.00	09.00	Colazione
09.30	11.30	Lezione di teoria e filosofia con coinvolgimento dei partecipanti. Argomento: Simbologia del segno dello Scorpione nell'astrologia vedica/cosmica. Attraverso un lavoro individuale e un confronto di gruppo, scoprirai cosa rappresenta questo segno nella tua vita.
12.00	13.00	Pranzo
13.00	14.00	Riposo e disponibilità insegnante per confronti individuali
14.00	15.00	Passeggiata nella natura e/o letture consigliate
15.30	16.30	Cerchio di condivisione finale con tisana e merenda

In sintesi

Ti <u>consiglio</u> questo weekend se vuoi:

- Approfondire la pratica dello yoga e consolidarla gradualmente nella tua vita quotidiana
- Metterti un po' in gioco attraverso attività individuali e di gruppo
- Tornare a casa dopo il weekend con qualche strumento e spunto di riflessione in più

Ti <u>sconsiglio</u> questo weekend se vuoi:

1. Passare un weekend dedicato principalmente allo yoga fisico e al relax
2. Restare costantemente nella tua zona di comfort

Dove?

Tra le dolci colline del Monferrato la **Cascina Mima** è un’oasi di pace riportata in vita per accogliere ed equilibrare i suoi ospiti.

Indirizzo

Cascina Mima
Strada Valorzo 3
15044 Quargnento (AL)

Sito cascinamima.com
IG instagram.com/cascinamima/
FB facebook.com/CascinaMima/






Nella sua ristrutturazione conservativa e nella sua gestione sono state e sono utilizzate quasi totalmente materie prime pure e naturali.

Chi sono?

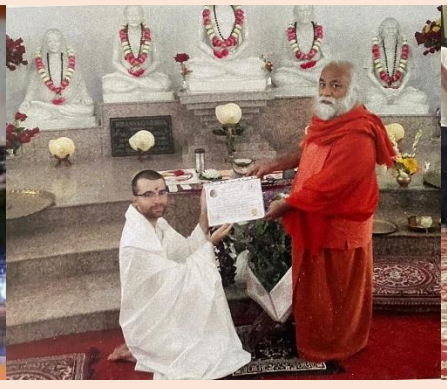
Mi chiamo Leonardo e pratico yoga dall'età di 17 anni presso il Centro I.Shva.Ra Kriya Yoga di Varedo (MB).
Nel 2009 ho partecipato al primo **Sivananda Teacher Training** Course tenutosi in Italia mentre nei due anni successivi ho affinato gli insegnamenti frequentando gli stessi corsi in qualità di staff. Nel 2004, all'età di 18 anni, ho imparato la meditazione Kriya Yoga da **Swami Shankarananda Giri**, mio Maestro, il quale nel 2016 mi ha **autorizzato ad insegnare la tecnica del Kriya Yoga**.
Cerco di trasmettere i principi dello yoga adattandoli a vari contesti e partecipanti attraverso lezioni di yoga dolce, avanzato, in azienda e classi di yoga dedicate a persone con fragilità psichiatrica.



Kriya Yoga Ashram Rishikesh India



Sivananda Teacher Training (2009)



Kriya Yoga Acharya Training con Swami Shankarananda Giri (2016)



Master Tutto è Vita con Padre Guidalberto Bormolini e svariati docenti (2025)

Dal 2015 organizzo **ritiri e viaggi sia in Italia che in India**, dove cerco di recarmi regolarmente per approfondire la pratica del kriya yoga e le mie aree di studio principali (testi fondamentali dello yoga, astrologia vedica e astrologia cosmica secondo gli insegnamenti di Sri Yukteswar e del mio Maestro).
Dal 2013 studio gli atteggiamenti verso la morte e la cura nel fine vita da un punto di vista psicologico e nel 2025 ho completato il **Master "Tutto è Vita"** dedicato alla formazione in accompagnamento spirituale nella malattia e nel morire.
200 RYT – **Certificazione Yoga riconosciuta Yoga Alliance**

Quando insegno sono serio e appassionato, quando smetto mi piace vivere il gruppo condividendo e scherzando in compagnia!

Alcune foto dell’ultimo weekend yoga condotto presso Cascina Mima dal 20 al 22 Febbraio 2026:

Melina e la sua favolosa cucina ayurvedica:





Merlino che fa finta di niente dopo avermi spostato le scarpe:

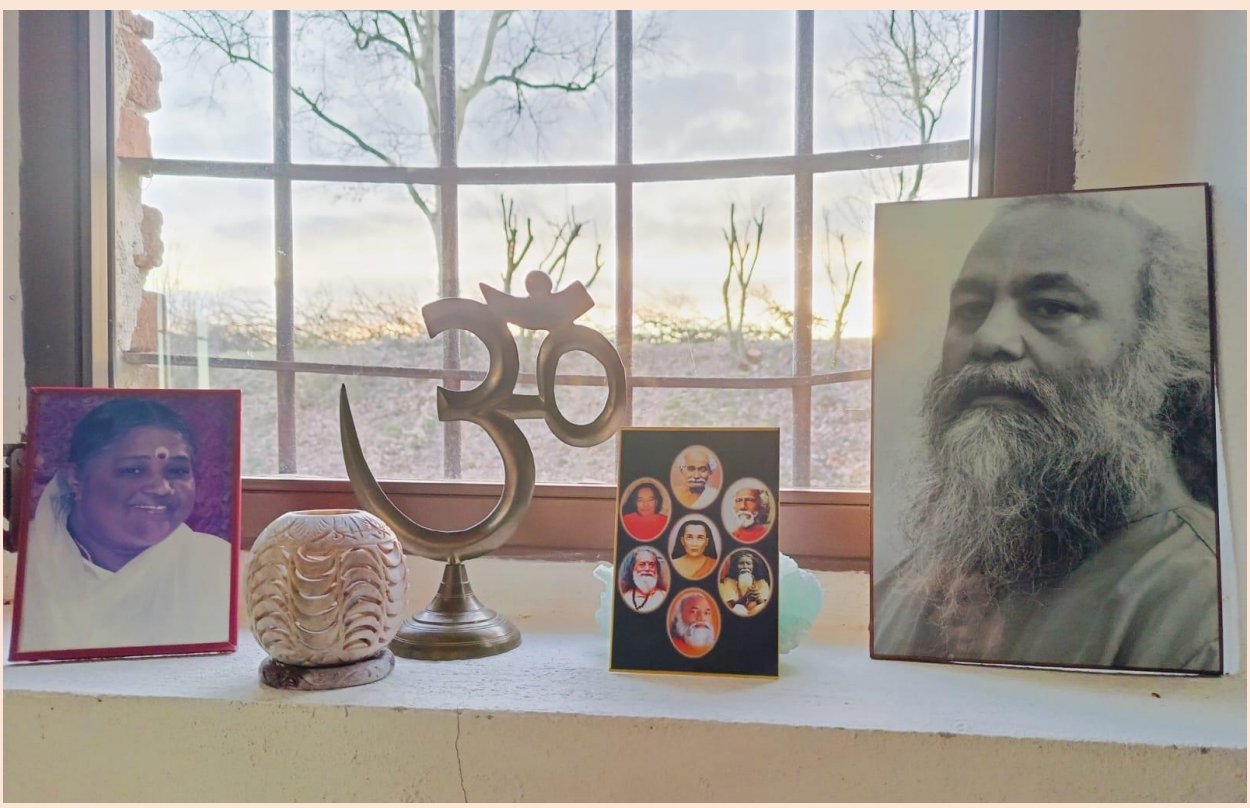




Durante l’ultimo weekend abbiamo apprezzato lo spazio dedicato alla pratica con il costante fuoco che riscalda l’ambiente. Il fuoco è l’elemento del terzo chakra e sarà uno degli argomenti del weekend di Novembre



Amma e i Maestri del Kriya Yoga:



Altro aspetto unico di Cascina Mima è l’atmosfera avvolgente che abbiamo respirato durante i pasti, i momenti di condivisione e il tempo libero





Resto a disposizione per qualsiasi info e delucidazione

Contatti

LEONARDO Tel. 333 9996771
blaes.leonardo@gmail.com

Vi aspetto!