

EQUILIBRIO ENERGETICO

CHIROPRACTICA E YOGA

La location

 Santuario di Graglia

Immerso nei boschi del **Biellese** a 800m di altitudine, è un luogo di quiete e spiritualità.



Costruito nel XVII secolo, ospita una maestosa basilica con cupola affrescata e **panorami mozzafiato** sulla valle. Ideale per rigenerarsi nella natura e ritrovare equilibrio interiore.



Programma

 1, 2, 3 Settembre 2025

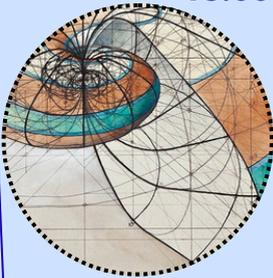
Giorno 1

16:30 - 18:00 Arrivo e sistemazione nelle camere

18:00 - 20.00 Integrazione bioenergetica BGI

20.00 - 21:00 Cena vegetariana

21:30 - 22:30 Letture e teoria della BGI



Programma

Giorno 2

06:30 - 07:00 Pranayama / Pranava OM - Saluti al sole

07:30 - 09:00 Colazione

09.00 - 11:00 Integrazione bioenergetica BGI -
Geometria posteriore

11:00 - 12:00 Pratica Energizzante

13:00 - 14:00 Pranzo vegetariano



16:00 - 18:30 Camminata consapevole / Relazionarsi
attraverso il corpo

20.00 - 21.30 Cena vegetariana

21:30 - 22:30 Meditazione con la candela



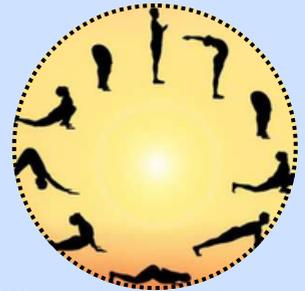
Programma

Giorno 3

06:30 - 07:00 Pranayama / Pranava OM
Saluti al sole

07:30 - 09:00 Colazione

09.00 - 11:00 Integrazione bioenergetica
BGI - Geometria anteriore



11:00 - 12:00 Cerchio di chiusura
e condivisione

12:30 - 14.30 Pranzo vegetariano

14.30-15.30 Rientro

Le professioniste

Consuelo Podio

Doctor of chiropractic

Studia Medicina alla Statale di Milano e continua gli studi al Life Chiropractic College West di Hayward, in California.

In soli due anni ottiene il National Board, che abilita ad esercitare la professione terapeutica.

Continua gli studi specializzandosi su due tecniche chiropratiche legate al vissuto: la *network chiropractic* e la *BGI-biogeometric integration*.

Nel 2002 si trasferisce a Chicago per approfondire la BGI collaborando con Suzanne Brown; Torna in Italia 2004, e apre uno studio a Milano, in piazza di Porta Lodovica 3.

Si reca spesso in paesi come San Salvador e India per missioni umanitarie con delle associazioni internazionali di chiropratica.

Alessandra Formica

Yoga

Inizia a praticare Hatha Yoga secondo il metodo Sarasvati, sotto la guida della Maestra F. Brusò. Dal 2015 si è avvicinata alle tecniche di Meditazione Orientale (Dhyana) integrando nelle sue pratiche dinamiche il Vinyasa, uno stile fluido e vitale che accompagna il movimento al respiro.

Tra il 2015 e il 2018 ha frequentato il percorso di formazione insegnanti presso Suryanagara-Ashram, completando il percorso con il conferimento del titolo di insegnante.

Oggi insegna Hatha Yoga a Milano presso Arteka APS e Ariel APS. In tali contesti insegna anche Piloga, una sua variante di allenamento personalizzato che combina la disciplina dello Yoga con il Pilates.



Quota di partecipazione

430 euro a persona

Comprende:

- **Compensi dei professionisti**
- **Alloggio (2 notti al Santuario di Graglia)**
- **Catering vegetariano (colazioni, pranzi e cene)**
- **Tutte le pratiche e attività previste dal programma**

70 € DI ACCONTO A CONSUELO PODIO

Causale: acconto partecipazione corso

IBAN: IT32U0306933033100000010442

 **Posti limitati. Prenotazione obbligatoria.**