



HARA YOGA

Il residence sarà ospitato dall'Agriturismo del Montevaso, situato nell'omonima tenuta, immerso nei boschi delle colline pisane.

www.montevaso.it
www.teatrodelmontevaso.it



LA RECISIONE DEI DEMONI

Residenziale
Hara Yoga
per l'autoguarigione
dell'Anima
a cura del
Maestro Gio' Fronti



Quota di partecipazione € 430
inclusiva di vitto e alloggio
+ € 10 di quota associativa per i non soci.
Iscrizioni con caparra entro il 10 giugno 2012.

Per info e iscrizioni:

DOJO SHEEGANA • ASSOCIAZIONE HARA YOGA
via Savona 10, 20144 Milano.
tel. 0289422500 • cell. 3402462226
www.harayoga.it • info@harayoga.it

DAL 9 AL 14 LUGLIO 2012

Affrontare i propri demoni significa smettere di fuggirli o di inseguirli per aggredirli, ma disporsi per creare in sé stessi un opportuno territorio interiore in cui incontrarli.

Saperli riconoscere e chiamare con il loro nome diviene un atto di autoterapia e profonda cura della propria esistenza, basata su autentico rispetto e compassione verso sé stessi.

Ogni aspetto difficoltoso e doloroso nel cammino di crescita, se posto nell'ombra della propria identità, soffre e si dibatte e diviene un demone offeso o spaventato e spesso irato.

Spetta a noi, e a noi soli, recidere i lacci che limitano la nostra consapevolezza e che divengano i legami con tutte le ombre che temono, ma desiderano, ri-specchiarsi nella luminosità del cuore in cui ri-conoscersi.



"Ogni demone che sorride felice, dimentica il suo dovere minaccioso. Se accade spesso diverrà il suo nuovo destino."

PROGRAMMA

- Rituali Hara Yoga per la chiamata, l'offerta, la pacificazione e l'integrazione delle energie irate
- Mandala dei 4 demoni e sua trasformazione in mandala inespugnabile di medicina
- Ni Ken no Kata: la sequenza delle due spade che recidono
- Mudra e mantra per lo scioglimento dei nodi karmici della dipendenza e asservimento
- Apertura del Loto luminoso per la riunione di cielo e terra: la Meditazione profonda
- Le 7 Dakini e la trasmissione della forza della Terra
- Sequenze respiratorie e tecniche dinamiche per l'attivazione energizzante della Volontà e per l'orientamento dell'Intenzione
- Sequenze purificatorie organiche per il riequilibrio fisico e la correzione posturale
- La pulizia dell'Anima con lo specchio.



Il Maestro **Gio' Fronti** fonda la pratica **Hara Yoga** il 9 Settembre 1987.

Da oltre trent'anni è praticante e ricercatore di discipline, arti e vie spirituali orientali (zen, yoga, tantra, sciamanismo, arti marziali) e studioso di mitologia comparata e di medicina tradizionale orientale.

Alla guida dell' Associazione Hara Yoga, si occupa di trasmettere i principi su cui si fonda l'etica della pratica Hara Yoga: le Cinque Vie.

Insegna presso il Dojo Sheegana di Milano, di cui è responsabile, e ovunque nel mondo si manifesti interesse per questa felice avventura.