



Hara Yoga

LA VIA DI RIUNIONE CON IL CENTRO VITALE

# LA FORMA E L'ESSENZA

Residenziale condotto dal  
Maestro Gio' Fronti



dal 5 al 10 luglio 2014  
Tenuta agroforestale del Montevaso - PI

L'Essenza non è un'idea che assume aspetto per manifestarsi.

Non è neppure una sottile misteriosa vibrazione che si nasconde all'interno delle persone e delle cose. Non ha nulla a che fare con l'invisibile, né con ciò che è impercettibile.

La Forma é tutto.

Viene prima, durante e dopo ogni pensiero sull'Essenza.

E' proprio nella sua concreta essenzialità che noi possiamo scegliere di cambiare forma o di farci cambiare dalla forma.

Essere consapevoli di ciò significa praticare la Via della non separazione tra Forma ed Essenza.

## PROGRAMMA

- Studio e pratica del Mandala Hara Yoga: edificazione, utilizzo e trasformazione.
- Bhuta Shuddhi: la purificazione dei 5 Elementi.
- Le 7 Dakini, maestre della forma e guardiane dell'essenza.
- Setsu Shin, toccare lo Spirito nel rito di cura reciproca.
- Hudié No Kata: la danza della farfalla.
- Misogi, pulire la forma e respirare l'essenza.
- Deva e Asura, il gioco del karma.
- Dhyana: la Meditazione
- Lo studio e la pratica del flusso del respiro (pranayama e dhauti), delle posture fisiche (asana) e delle tecniche correttive dinamiche (wasa) saranno quotidianamente parte del programma.

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

**[www.montevaso.it](http://www.montevaso.it) - [www.teatrodelmontevaso.it](http://www.teatrodelmontevaso.it)**

Quota di partecipazione: € 390 (comprensiva di vitto e alloggio) - iscrizioni entro 20 giugno 2014

**Info e iscrizioni:** [info@giofronti.com](mailto:info@giofronti.com) - 335 1224035