



HaraYoga

LA VIA DI RIUNIONE
CON IL CENTRO VITALE

IL LIMPIDO BUIO

Insegnamenti della morte per la vita



Residenziale Hara Yoga condotto dal
Maestro Gio' Fronti

dal 4 al 10 luglio 2015

Tenuta agroforestale del Montevaso - PI

La certezza dell'inevitabile incontro con la morte accompagna i passi di tutti gli esseri umani, dalle origini della nostra specie sino a oggi. Essere "accompagnati" è cosa ben diversa che essere inseguiti, minacciati o condannati. Vivere con la presenza della morte come elemento essenziale della nostra manifestazione significa accettare e valorizzare con gratitudine il "mistero" della Realtà e non indulgere in dimensioni macabre. Privi di un'educazione al rapporto diretto e sincero con la vibrante energia della morte, viviamo un'esistenza in cui la paura e l'occultamento assurgono ad ombra invincibile, allontanandoci dal luminoso insegnamento offerto dal dialogo intimo con la "nostra" morte: colei che sa riconoscerci e consigliare parlando dritta al nostro cuore, senza mai mentire.

*Limpido buio,
il varco nel cuore è marea
il soffio del giunco flette le stelle.*

PROGRAMMA

- Kriya (sequenze rituali) per la trasformazione dell'attenzione e il risveglio della consapevolezza nel rapporto con la morte e il suo insegnamento.
- Shuddhi (purificazioni) dedicate all'Anima e al suo contatto con i cinque elementi.
- Asthi Nathyam: danza dello scheletro.
- Asana (posture) e Wasa (tecniche) per la canalizzazione dell'energia vitale nella struttura fisica.
- Pranayama (controllo del respiro) e Dhauthi (pulizia del respiro) per l'armonizzazione e l'allineamento dei Tre Centri energetici: ventre, torace, testa.
- Pratiche per il contatto e il dialogo con la Tessitrice, metafora e mito della morte quale consigliera sostenitrice della nostra vita.
- Meditazione e uso dei Mantra, per l'educazione al varcare la soglia della non paura.
- Padmapani Kriya, l'immortalità della Divinità interiore.

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

Quota di partecipazione: € 490 (comprensiva di vitto e alloggio) - iscrizioni entro 10 Giugno 2015

Info e iscrizioni: info@giofronti.com - 335 1224035