



LA VIA DI RIUNIONE CON IL CENTRO VITALE



Residenziale condotto dal  
Maestro Gio' Fronti  
in collaborazione con Asahi Nicolò Cameroni  
e Gita Isabella Fontemaggi

---

dal 2 al 9 luglio 2016  
Tenuta agroforestale del Montevaso - PI

## HARA YOGA

### "Il vero gran viaggio d'andata è il ritorno"

Riconoscere e attraversare consapevolmente le PORTE della trasformazione della nostra vita è modificare la qualità dell'attenzione nel percepire dove e come scorre la corrente vitale che ad esse ci conduce.

È imparare a restare svegli per osservare il disegno tracciato con le nostre scelte e per disporre della giusta forza per modificarle.

Attraversare quelle porte è "iniziarsi" alla conoscenza di Sé e alla visione delle Forme che il Sé assume, estendendosi nel mondo e tornando al centro del mondo.

Proprio come fa il Cuore, nella sua danza circolare di espansione e riassorbimento della corrente vitale.

Questa è l'arte sacra dell'edificazione del Mandala personale, dell'apprendimento delle vie che lo animano e dell'incontro con le Forze che lo abitano e lo sostengono.

Questa è la pratica trasmessa in Hara Yoga.

### PROGRAMMA

- Edificazione del Mandala personale e conoscenza delle Forze che lo rappresentano
- Shuddhi (riti di purificazione) del proprio Mandala e Kriya (azioni rituali) per la sua protezione
- Nen Riki Kriya: apertura della porta del tempo
- Ku no Kata (Sequenza dell'Etere) con l'uso del Jo (bastone)
- Studio e pratica delle Asana (posture fisiche), Dhauti (purificazione organica) e Pranayama (controllo del respiro)
- Waza (tecniche dinamiche) per la correzione e il rafforzamento fisico
- Meditazione e uso di Mudra (gestualità) e Mantra (suoni vocali)

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: € 490 (comprensiva di vitto e alloggio) - iscrizioni entro 20 giugno 2016

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