



TOCCARE LO SPIRITO

Residenziale condotto dal
Maestro Gio' Fronti

dal 1 al 8 luglio 2017
Tenuta agroforestale del Monteveraso - PI

Lo Spirito lo vediamo, lo respiriamo, lo manipoliamo
e su di esso camminiamo.

Tutto ciò che ci circonda è la sua presenza,
concreta come un sasso e impalpabile come una nuvola.

Forma ed Essenza inseparabili.

Possiamo dormire per dimenticarlo
o per sognare di vederlo.

Oppure possiamo svegliarci interrompendo
il sogno per riconoscerlo quale Realtà.

La pratica Hara Yoga è un "mezzo opportuno"
per divenire consapevoli della propria scelta,
sino all'estinzione della scelta stessa,
riflesso di luce sullo specchio d'acqua.

PROGRAMMA

- Kriya: pratiche rituali Hara Yoga per la trasformazione dell'attenzione e l'espansione della consapevolezza.
- Kata: sequenze dinamiche per la coordinazione e l'equilibrio di corpo-mente.
- Asana e Waza: tecniche di rafforzamento e correzione in accordo al flusso respiratorio.
- Setsu Shin: studio del contatto fisico per la cura reciproca e la conoscenza delle correnti dell'energia vitale.
- Misogi: pratiche individuali e in coppia per la purificazione dell'Anima.
- Samyama: meditazione.

Il residenziale sarà ospitato dall'Agriturismo del Monteveraso, situato nell'omonima tenuta, immerso nei boschi delle colline pisane.
www.monteveraso.it - www.teatrodelmonteveraso.it

Info e iscrizioni:

durgachan2002@gmail.com - 335 1224035
Iscrizioni entro 15 giugno 2017.