

Ritiro di Meditazione e Hatha Yoga - SICILIA

Otto intensi giorni di purificazione corpo e mente attraverso l'esperienza di pratiche diverse e complementari.
La meditazione dinamica di Osho, Hatha Yoga e Pranayama, Vipassana Ch'an e Tori dello Zen.

Dal 8 al 15/6 in Sicilia

Programma del giorno

06,00 - 06,30	Passeggiata e ginnastica per svegliare il corpo
06,30 - 07,30	Meditazione dinamica
07,30	Colazione
09,00 - 10,45	Hatha Yoga
11,00 - 12,00	Meditazione Vipassana Ch'an
12,00	Preparazione del pranzo
14,30 - 15,30	Meditazione Vipassana Ch'an
15,30 - 17,30	Tori della Mente
17,50 - 18,30	Pranayama
18,30	Preparazione della cena
20,30 - 21,30	Pittura Zen

Le Tecniche Meditative



- ✓ **Meditazione Dinamica**
Una tecnica catartica per liberare emozioni forti e represses
- ✓ **Vipassana Ch'an**
Una tecnica di purificazione della mente per una migliore comprensione della relazione corpo-mente e per diventare padroni della propria mente
- Hatha Yoga**
Pratica delle Asane per portarsi a un ascolto profondo del corpo e delle sue sensazioni.
- ✓ **Tori della Mente**
Affrontare insieme le difficoltà e gli schemi della mente, entrando ogni giorno sempre più in profondità. Lettura e confronto per la propria auto-guarigione
- ✓ **Pranayama**
Purificazione del Prana – energia vitale – attraverso tecniche di respirazione
- ✓ **Pittura Zen**
Espressione di quanto emerge durante le meditazioni

Informazioni

- ✓ Arrivo il sabato 8/6 entro le ore 12, pranzo e inizio del pomeriggio meditativo
Partenza il sabato 15/6 dopo la mattina meditativa e il pranzo.
- ✓ Siamo a Fontane Bianche, località marina a 20 km da Siracusa, in una casa isolata con terrazzo e giardino. La sistemazione è prevista in un camere doppie.
- ✓ I pasti verranno cucinati insieme con prodotti locali bio, a base di cereali, legumi, frutta e verdura
- ✓ La sistemazione è prevista in camere con 2-4 letti
- ✓ Regole generali: per tutta la durata del ritiro divieto di utilizzo di dispositivi tecnologici (telefonini, tablet, ecc...)
- ✓ Le conversazioni durante il ritiro si limiteranno al confronto, domande e discussione rispetto a cosa emerge durante le meditazioni.
- ✓ Costo: € 650 - Inclusivo di pernottamenti, tessera associazione e tutte le attività
- ✓ Acquisto del cibo, costo indicativo di € 50-80 per persona/intero periodo.

Chi Siamo

Anand Deva

Reiki Master, Cristalloterapia, Psico-aromaterapia, conduttore di Meditazione Vipassana e Zazen, Incontri personali, Corsi di autoguarigione e regressioni.

Roberta Chianello

Insegnante di Hatha Yoga, operatrice in Aromaterapia, 2° livello Reiki, Corsi sul corpo e alimentazione

L'Associazione Conscientia nasce dall'incontro di persone che hanno seguito e seguono un percorso comune di ricerca interiore e autoguarigione; ognuno di noi ha trovato delle discipline olistiche in cui formarsi e operare. La nostra sede è in Sicilia ma viviamo e operiamo in tutta Italia.

Contatti

Roberta: 340/8009536 – info@robertachianello.it

Anand: 328/4352610

www.associazioneconscientia.it – [FB Associazione Conscientia](#)