



SUPER BRAIN YOGA

**Yoga Drumming, ritmo ed integrazione
Ritiro residenziale**

**20 - 27 Aprile 2024
Mediterranean Retreats Center
Isola di Lesbos, Grecia**



www.holismos.com - www.yogaholiday.it - info@holismos.com - +39 3383824280

Lo scopo di questo ritiro residenziale è quello di riscoprire il gioco, il piacere e l'apprendimento, in una comunità di persone, che allo stesso modo, cerca di portare nella propria esistenza maggiore tranquillità, radicamento e senso di coerenza.

Il SuperBrain Yoga combina respirazione, movimento e ritmo per ripristinare l'equilibrio tra l'emisfero destro e quello sinistro del cervello. Il nostro cervello è diviso in due parti, l'emisfero destro e l'emisfero sinistro, collegati da un ponte chiamato corpo calloso. In quest'ultimo ci sono molti meno neuroni rispetto agli emisferi, per cui la comunicazione tra destra e sinistra può essere bloccata quando siamo sotto stress, specie se manca l'addestramento a usare il cervello in forma integrata.

Clinicamente si è scoperto che esiste una relazione diretta tra le difficoltà specifiche di apprendimento e la mancanza di integrazione emisferica. L'emisfero sinistro è focale, analitico e consequenziale nel suo modo di procedere. Controlla il linguaggio e le funzioni muscolari motorie del lato destro del corpo. L'emisfero destro è diffuso, olistico e simultaneo nel suo modo di procedere. Sede dell'intuizione, controlla anche le funzioni muscolari del lato sinistro del corpo. La lettura, la scrittura e qualsiasi forma di apprendimento richiedono l'integrazione delle procedure di entrambi gli emisferi per essere portate a termine con successo.

Nelle difficoltà di apprendimento le due metà del cervello non lavorano insieme in modo integrato: c'è una preferenza generale in ognuno di noi per un funzionamento omolaterale, il quale diventa sempre più marcato con l'innalzamento del livello di stress.

Dall'unione dello yoga e del tamburo, nasce un potente metodo per facilitare l'unione di corpo, mente e spirito. Il suono del tamburo rappresenta un nuovo modo per migliorare e stimolare la nostra pratica yoga ed approfondire la nostra ricerca interiore. Yoga e percussioni formano una partnership naturale; l'energia vibrante del tamburo sembra esercitare una potente attrazione verso una pratica più profonda, sia per gli studenti che per l'insegnante stesso. Il percussionista muove l'energia nello spazio mentre lo yogini muove energia nel corpo ed il ritmo del tamburo può arrivare ad influenzare l'intensità del movimento.

Massimo ha finalmente trovato un modo per unire l'esperienza accumulata in 35 anni di attività e studio come percussionista con i suoi 30 anni di esperienza come cultore ed istruttore di arti marziali, terapeuta ed insegnante di yoga.

Durante questo ritiro residenziale di Super Brain Yoga, avremo modo di esplorare la pratica



dello Hatha Yoga, la meditazione ed il Pranayama con l'ausilio del suono del tamburo.

Una bellissima danza tra insegnante, percussionista, spazio e studenti prenderà forma.

Avremo anche modo di sperimentare il ritmo e l'arte del tamburo attraverso l'esplorazione del suono, della vibrazione e del movimento. Consteremo quanto possa essere gioiosa l'esperienza di suonare insieme ad altri usando vari tipi di tamburi e percussioni. Durante questo ritiro avremo oltremodo la possibilità di esplorare l'uso della voce attraverso il canto di kirtan, bhajan ed altri canti.

In tutte le ere passate, l'uomo ha sempre utilizzato il tamburo per facilitare la meditazione e risvegliare la consapevolezza, noi vogliamo usare il potere del tamburo per guidare e stimolare la nostra investigazione e trasformazione interiore.

Il Dr. Assagioli definisce il ritmo "Elemento primordiale fondamentale della musica" e cita il poeta D'Annunzio nel suo pronunciamento del ritmo come "Il cuore della musica". Assagioli continua dicendo: "Il ritmo è l'elemento che possiede la più intensa ed immediata influenza sull'uomo e ne influenza direttamente sia il corpo che le emozioni".



PROGRAMMA GIORNALIERO

7.00 – 9.00 Yoga-Drumming, Meditatione, Pranayama, Hatha Yoga

9.00 – 10.00 Colazione

10.00 – 12.00 Super Brain Yoga, Kirtan, Bhajan, meditatione e voice workshop

12.00 – 16.00 Pranzo e free time

16.00 – 19.00 Laboratorio ritmico di percussioni

19.00 – 20.30 Cena

Lo stile di Yoga praticato è lo Hatha Yoga. Lo standard si adatta facilmente a studenti di livello principiante ed intermedio ma anche ad un livello avanzato.



LA LOCATION Latitudine: 39.145934 Longitudine: 26.250718

MEDITERRANEAN RETREATS CENTER

L'edificio, che oggi è stato completamente convertito in centro di yoga e studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era originariamente una taverna tradizionale greca e piccolo albergo. La struttura, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare si trova a pochi metri dalla casa), è completamente isolata e immersa in un contesto naturale di eccezionale bellezza. Quest'area è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che giungono sull'isola, soprattutto nei mesi primaverili, da tutto il mondo per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza. Il golfo è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di vita. La sua posizione, il contesto naturale in cui si trova, la pace, il silenzio e la forza degli elementi, rendono questo luogo un luogo ideale per immergersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi dietro

tutto il carico fisico ed emotivo che normalmente affollano le nostre esistenze.

LE TIPOLOGIE DI SISTEMAZIONE

Il centro mette a disposizione cinque camere con bagno, inoltre ad 800 metri abbiamo a disposizione altre 5 camere con bagno. Offriamo sistemazioni in camera doppia con letti singoli ed in camera singola (pagando un sovrapprezzo).



IL CIBO



Tutti pasti sono preparati con cura dal nostro staff direttamente nell'ampia cucina a disposizione del centro. La materia prima e gli ingredienti, tutti prodotti localmente, sono di massima qualità perché coltivati in un ambiente sano, non inquinato, su un terreno lavico e ricco di nutrienti. I pasti includono la colazione, il pranzo e la cena. Durante la giornata sono disponibili frutta in abbondanza del nostro giardino, tisane, acqua e bevande varie. I pasti sono a base vegetariana/vegana con forte influenza greco/medio orientale.

L'ISOLA

Questa isola pur essendo Patrimonio UNESCO, non ha una frequentazione turistica paragonabile ad altre isole greche come Santorini, Mykonos o Rodi. Lesbo è non di meno un'isola generosa e indipendente, con un proprio profilo ben definito nell'economia greca e piena di cose interessanti da scoprire e, naturalmente, da godere. È la patria di Saffo (poetessa famosa del periodo classico), del miglior olio d'oliva ellenico, la capitale indiscussa dell'ouzo, della retsina (vino locale aromatizzato), vanta una curiosa e unica foresta pietrificata e la sua capitale, Mitilene, è ricca di vestigia storiche e ha una grande vita studentesca che la anima anche durante i lunghi mesi invernali.

La natura dell'isola è rigogliosa e generosa: milioni di ulivi si alternano a fitte foreste, ma lasciano spazio anche a valli desolate e montagne brulle. E poi c'è la costa infinita, per lunghi tratti sconosciuta al turismo di massa, solitaria ma accogliente, familiare solo alle quasi 300 specie di uccelli migratori che ogni anno scelgono di fermarsi qui. Lesbo è un'isola dove la vita quotidiana greca non si lascia abbagliare dai soldi facili e un po' kitsch di un turismo becero e ingenuo. Vive la sua routine con ottimismo e apprezza il fatto che chi viene qui non ha scelto la sua destinazione a caso.



COME ARRIVARE

Lesbo si trova nell'arcipelago delle isole dell'Egeo nord-orientale ed è la più grande del gruppo per dimensioni. Per la sua importanza, ha collegamenti molto facili con Atene, dove ci sono vari voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Se volete risparmiare, ci sono buoni collegamenti via nave, sempre tutti i giorni dell'anno. Navi che fanno tappa anche a Chios e che spesso si spingono a nord fino a Salonicco.

Da alcuni Paesi europei è possibile volare direttamente a Lesbo, che ha un piccolo ma moderno aeroporto internazionale. Se non riuscite a trovare un volo diretto per Mitilene, volate ad Atene e da lì prendete un altro volo per l'isola.

LE SPIAGGE

Come i villaggi tradizionali, anche le spiagge di Lesbo sono numerose, anzi, praticamente infinite. Da chilometri di spiagge di sabbia e ghiaia a calette tranquille, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Le più famose sono sostanzialmente quattro, tutte molto distanti tra loro in termini di superficie. A sud, intorno al villaggio di Plomari, si trova Agios Isidoros, a nord, appena sotto Molyvos, Petra. La spiaggia più famosa della parte occidentale di Lesbo è Skala Eressous, mentre lungo la stessa costa, ma sul lato opposto, si trova la spiaggia di Vatera. Tutte molto estese e tutte con ampi spazi per rilassarsi senza folla anche in pieno agosto.

COSA VEDERE

A Lesbo, inutile dirlo, c'è molto da vedere e da fare. Per vedere tutto, bisogna rimanere sull'isola a lungo, almeno dieci giorni o tornarci più volte, e siamo sicuri che l'isola tenterà chiunque abbia questo desiderio. Alcune delle migliori attrazioni sono la sorgente calda di Polichnitos, la foresta pietrificata. Altre cose da vedere a Lesbo sono i monasteri di Limonos e Taxiarchis, l'acquedotto romano e il castello di Mitilini.

GLI INSEGNANTI

Massimo cantara

Massimo si è diplomato come insegnante di Yoga (500h) con la scuola internazionale SYM di cui è stato anche docente, inoltre ha conseguito il diploma in Yoga Therapy (300h) con Vasistha Yoga Foundation in Kerala, India. Dal 2010 insegna presso il proprio centro in Italia ed è membro fondatore di "Three Treasures Yoga", scuola Internazionale di formazione per insegnanti. Oltre all'attività professionale di operatore in Discipline Bio-Naturali e a quella di Insegnante di Shiatsu, nel 1999 fonda il Centro Holismos arti per la salute, un centro per la diffusione e la pratica delle discipline Bio Naturali, tra cui lo Yoga, di cui è il direttore. Nel 2016 fonda insieme a Sara Della Torre il Centro Holismos Yoga e Wellness di Varese. Diploma di Equilibrio Cranio Sacrale, Kinesiologo, Operatore Shiatsu, Insegnante Yoga. Nel 2020 esordisce con il suo CD musicale "Elemental World" in viaggio sonoro attraverso i 5 elementi. Nel 2021 pubblica il suo libro "Ospedale senza dolore" Le discipline Bio-naturali nel contesto ospedaliero Ed. Epigraphia, collana Salus.

Piero Bianciardi

Nel 1983 Piero inizia a praticare Yoga, in particolare Hatha Yoga e Viniyoga, contemporaneamente si dedica al Taijiquan e Shaolin chuan sotto la guida del Mastro Chang Dsu Yao e della scuola Bernabei di Siena . Dall'84 all'86 frequenta la scuola di Shiatsu del Maestro Clemente Cocchiola, dall'86 all'89 la scuola di agopuntura del Prof. Nguyen Vanghi a Firenze. Nell'88 consegue il diploma di operatore Shiatsu e il Diploma di insegnante Yoga presso la scuola EFOA di ROMA con Françoise Berlette, nello stesso anno inizia ad insegnare Yoga. Dal '93 al '97 frequenta la Formazione del Metodo Feldenkrais Firenze 1, e si diploma Pratictioner Feldenkrais. Nel '99 consegue il Diploma di abilitazione "Operatore attività motorie" presso l'università di Medicina di Siena. Nello stesso periodo elabora un proprio metodo di insegnamento dello Yoga, FeldenYoga e un metodo di pratica in acqua, il Feldenwater. Dal 2005 pratica Aikido, che insegna con il grado di 2' Dan. Nello stesso anno inizia a ballare e studiare Tango con Maestri come Chicho Frumbuli e Pablo Moyano. Nel 2006 inizia a partecipare ai seminari di Costellazioni Familiari con Carl Peter Strommer e Bert Hellinger. Nel 2009 consegue il Diploma di Costellatore Familiare Sistemico presso la Hellinger Schule di Bert e Marie Sophie Hellinger. Nel 2013 diventa Assistente Trainer del Metodo Feldenkrais. Insegna Il metodo Feldenkrais a Siena e Firenze, e dal 2014 come docente Assistente Trainer in varie formazioni in Italia e nel mondo.

Molly Cofman

Molly ha conseguito il Master in Medicina Orientale presso il Pacific College of Oriental Medicine di Chicago. Ha inoltre conseguito una laurea in ecologia e biologia evolutiva e un master in arti teatrali e danza presso l'Università dell'Arizona.

Molly si è avvicinata allo yoga nel 1993 a Tucson, in Arizona, durante un viaggio avendo necessità di mantenersi in salute, vista l'intensa attività come ballerina. Pur provenendo da un background di danza, Molly si è immediatamente familiarizzata con la pratica delle asana, ma si è anche intensamente impegnata ad approfondire la filosofia yogica. Gli interessi di Molly per il taoismo e la filosofia buddista hanno plasmato molti dei suoi sforzi, tra cui la ricerca nell'ambito della Medicina Tradizionale Cinese, che ora pratica sia privatamente che in diversi centri e cliniche.

Il concetto di fluidità è pervasivo nell'approccio di Molly all'insegnamento, che si tratti di danza, medicina cinese o yoga. Non c'è nessuna parte della vita che sia statica, quindi naturalmente studiare, esplorare e sperimentare la vita attraverso il movimento ha senso. Quando mostriamo fluidità, abbiamo l'opportunità di fluire e rifluire, scegliere la calma o l'eccitazione, connetterci con la gioia e sperimentare la chiarezza.

Molly ritiene che la quiete che molti cercano non sia mancanza di movimento, ma piuttosto un'esperienza di vita in cui l'energia del corpo è fluida e disinibita, in modo da poter sperimentare la vibrazione senza caos. Molly si sforza di facilitare in ogni persona a cui insegna l'inizio o la continuazione di un viaggio di meraviglia e di scoperta.

COSTO: 690 € (Il costo include tutte le lezioni, tutti i pasti, la sistemazione in camera doppia, l'uso degli strumenti, la dispensa del corso, passaggio da e per l'aeroporto, eventuali escursioni nell'isola)
Per iscrizioni mandare una e-mail a info@holismos.com o chiamare il numero +39 3383824280

Per assicurarsi il proprio posto sarà richiesto il versamento di una caparra pari a 100€ non restituibile dopo il 15 marzo 2024

