



# Alejandro Larenas e Marisol Morales

**una settimana di  
Tango e  
Metodo Feldenkrais  
sull'isola di Lesvos (Grecia)  
con speciale seminario  
nel fine settimana con  
i grandi maestri**

dal 29 giugno al 6 luglio 2025  
Mediterranean Retreats Center  
isola di Lesvos, Grecia

# una esperienza 'immersiva'

- IMMERSI NEL VERDE A POCHI METRI DAL MARE SULLA ISOLA MERAVIGLIOSA DI LESBO PER UNA SETTIMANA
  - LEZIONI DI TANGO CHE AFFRONTANO L'USO SAPIENTE DEL CORPO, LA TECNICA E LA FUNZIONALITÀ DELL'ABBRACCIO, LA LOGICA E IL MECCANISMO DELLE FIGURE, I MEZZI PER SVILUPPARE LA PROPRIA MUSICALITÀ E INTERPRETAZIONE
  - METODO FELDENKRAIS, UNA PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA DEL MOVIMENTO CHE INVITA AD UN MAGGIORE ASCOLTO DI NOI STESSI E DELLA RELAZIONE CON L'ALTRO
  - SERATE DI TANGO SOCIALE CON PRATICHE, MILONGHE, CONVERSAZIONI E ALTRE ATTIVITÀ CULTURALI LEGATE AL TANGO

A man and a woman are dancing in a social setting. The man is wearing a dark hoodie and jeans, and the woman is wearing a light-colored top and jeans. They are in a close embrace, with the man's hands on the woman's waist and the woman's hands on the man's chest. In the background, several other people are standing and watching. The scene is lit with warm, ambient lighting, suggesting an indoor event or social gathering.

una esperienza 'immersiva'

FINE SETTIMANA SPECIALE

CON I GRANDI MAESTRI

ALEJANDRO LARENAS E  
MARISOL MORALES

DUE GIORNI DI

SEMINARIO INTENSIVO,

PRACTICA,

MILONGA E POI....

# MEDITERRANEAN RETREATS CENTRE

L'EDIFICIO, OGGI COMPLETAMENTE TRASFORMATO IN UN CENTRO PER LO YOGA E LO STUDIO DELLE PRATICHE DEL CORPO, ERA IN ORIGINE UNA TRADIZIONALE TAVERNA GRECA E UN PICCOLO ALBERGO. L'EDIFICIO, CHE SI AFFACCIA SUL GOLFO DI KALLONI (IL MARE È A POCHI METRI DALLA CASA), È COMPLETAMENTE ISOLATO E IMMERSO IN UN CONTESTO NATURALE DI ECCEZIONALE BELLEZZA. QUESTA ZONA È UN PARADISO PER TUTTI GLI APPASSIONATI DI BIRDPWATCHING CHE, SOPRATTUTTO NEI MESI PRIMAVERILI, GIUNGONO SULL'ISOLA 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, NE FANNO UN LUOGO IDEALE PER IMMERGERSI TOTALMENTE NELLO STUDIO E NELLA PRATICA DI VARIE DISCIPLINE, LASCIANDOSI ALLE SPALLE TUTTI I FARDELLI FISICI ED EMOTIVI CHE NORMALMENTE AFFOLLANO LA NOSTRA VITA.

TIPI DI ALLOGGIO: IL CENTRO METTE A DISPOSIZIONE CINQUE CAMERE CON BAGNO E ALTRE CINQUE CAMERE CON BAGNO SONO DISPONIBILI A 800 METRI DI DISTANZA. OFFRIAMO ALLOGGIO IN CAMERE DOPPIE CON LETTI SINGOLI E IN CAMERE SINGOLE (CON UN SUPPLEMENTO).



[WWW.MEDITERRANEANRETREATSCENTER.ORG](http://WWW.MEDITERRANEANRETREATSCENTER.ORG)



MEDITERRANEAN  
RETREATS  
CENTRE

**PROGRAMMA  
GIORNALIERO  
durante la  
SETTIMANA**

8.30 COLAZIONE AUTOGESTITA

--TEMPO LIBERO O ESCURSIONE--

11:00 YOGA

12:00 BRUNCH

--RIPOSO O ESCURSIONE--

17.00 METODO FELDENKRAIS

18.00 LEZIONE DI TANGO

20:30 CENA

21:30 SERATA DI TANGO

(PRACTICA O MILONGA E NON SOLO)

**PROGRAMMA  
GIORNALIERO**  
durante il  
weekend  
con Alejandro  
e Marisol

8:30 COLAZIONE AUTOGESTITA

--TEMPO LIBERO--

11:00 METODO FELDENKRAIS

12:00 BRUNCH

--RIPOSO O ESCURSIONE--

17.00 SEMINARIO 1 con ALE e MARI

18.30 SEMINARIO 2 con ALE e MARI

20:30 CENA

21:30 SERATA DI TANGO

(PRACTICA O MILONGA E NON SOLO)



# Alejandro Larenas e Marisol Morales

**Tra i più importanti maestri della nostra epoca, Alejandro e Marisol hanno iniziato a ballare il tango nel 1998, nel 2004 sono diventati una coppia professionista.**

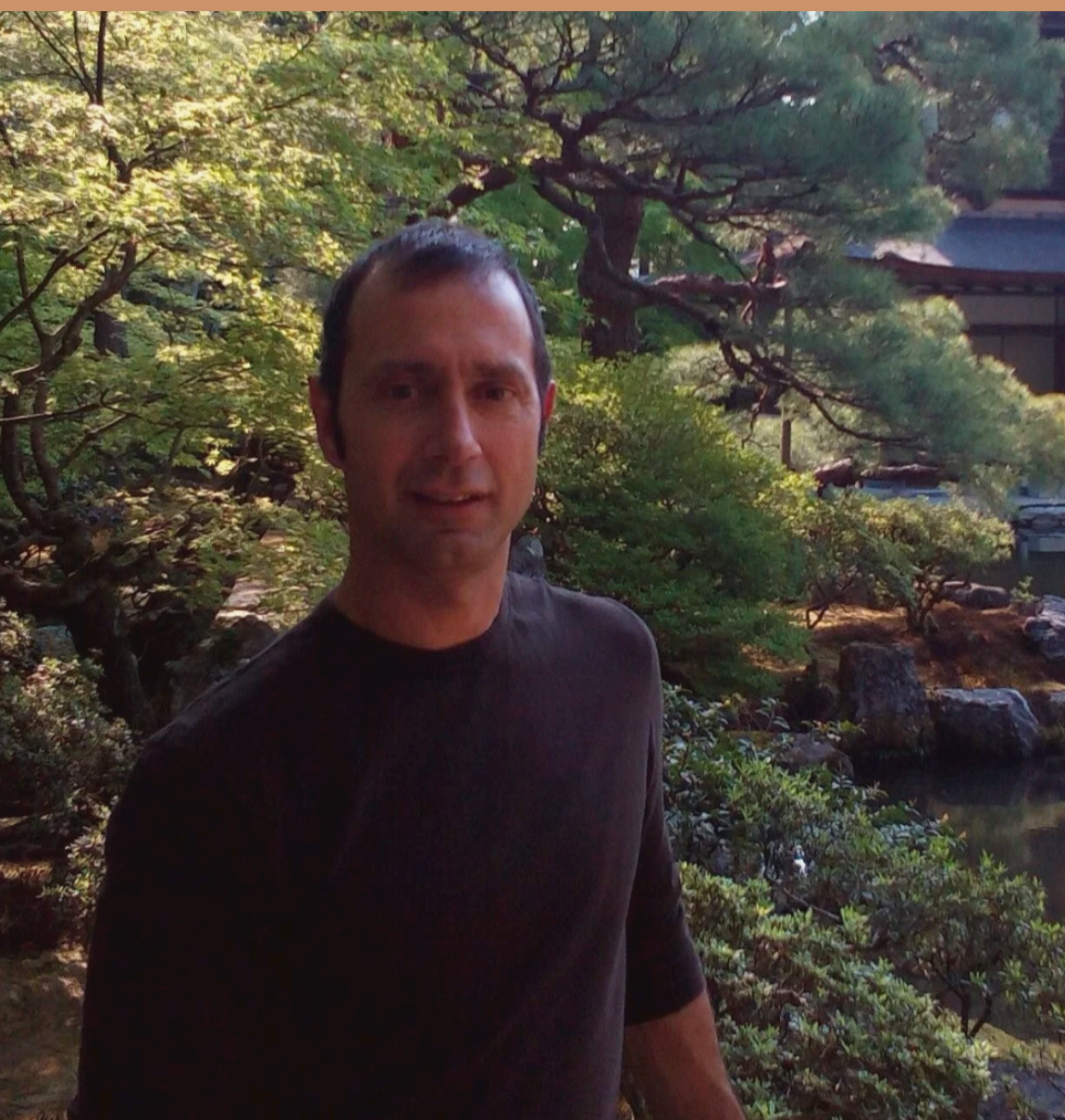
**I loro studi sono sempre stati motivati dalla curiosità di comprendere l'evoluzione del tango dalle sue radici.**

**La loro danza spazia dalla pura tradizione all'innovazione strabiliante. Ricca di musicalità, tecnica impeccabile e un metodo di insegnamento molto abile e preciso per spiegare questa danza popolare. Quando si tratta di ballare, è tutta una questione di improvvisazione!**

**Da allora hanno insegnato e si sono esibiti in luoghi rinomati di Buenos Aires come Club Gricel, La Ideal, Cochabamba 444, La Viruta Tango, Salon Canning, Practica X, El Motivo Tango, Viva la Pepa Milonga, allo spettacolo "Tango new Generation" tenutosi nell'ambito del CITA International Tango Festival (2006, 2007) e Misterio Tango Festival Argentina (2017).**

**Hanno realizzato più di 40 tourné di tango in tutto il mondo per partecipare a seminari, spettacoli e festival di tango**





# Piero Bianciardi

FREQUENTA A SIENA L'UNIVERSITÀ DI MEDICINA PER CINQUE ANNI, SI DEDICA CONTEMPORANEAMENTE ALLO YOGA , IN PARTICOLARE HATHA YOGA E VINIYOGA , TAIJIQUAN E SHAOLIN CHUAN SOTTO LA GUIDA DEL MASTRO CHANG DSU YAO , SHIATSU PRESSO LA SCUOLA DEL MAESTRO CLEMENTE COCCHIOLA E L'AGOPUNTURA CON IL PROF. NGUYEN VANGHI A FIRENZE.

STUDIA DANZA CONTEMPORANEA CON IL MAESTRO DOMINIQUE DUPUIS , CONTAC DANCE E MOVIMENTI E DANZE SACRE DI GURDJEFF CON SHURTA. OTTIENE IL 1° DAN DI TAIJIQUAN E SHAOLIN CHUAN CON IL M° CHANG DSU YAO, E IL DIPLOMA DI INSEGNANTE YOGA PRESSO LA SCUOLA EFOA DI ROMA CON FRANCOISE BERLETTE E DI SHIATSUKA PRATICANTE DI SHIATSU, IL DIPLOMA DI ABILITAZIONE "OPERATORE ATTIVITÀ MOTORIE" PRESSO L'UNIVERSITÀ DI MEDICINA DI SIENA E COME PRATICITIONER FELDENKRAIS ALLA FORMAZIONE DEL METODO FELDENKRAIS FIRENZE 1. PER MOLTI ANNI INSEGNA YOGA E M. FELDENKRAIS A SIENA E NEL CHIANTI ED ELABORA UN PROPRIO METODO DI INSEGNAMENTO DELLO YOGA, IL FELDENYOGA E UN METODO DI PRATICA IN ACQUA IL FELDENWATER. PRATICA E STUDIA TAIJIQUAN STILE DONG CON IL MAESTRO ALEX DONG . PRATICA AIKIDO ALLA SCUOLA RENWAKAI CON IL M° MASSIMILANO PERINI E M° ALAIN TENDRON CHE INSEGNA CON IL GRADO DI 2' DAN. BALLA TANGO E LO STUDIA CON VARI INSEGNANTI TRA CUI CHICHO FRUMBOLI E PABLO MOYANO. PARTECIPA PER MOLTI ANNI A SEMINARI DI COSTELLAZIONI FAMILIARI CON CARL PETER STROMMER E BERT HELLINGER E CONSEGUE IL DIPLOMA DI COSTELLATORE FAMILIARE SISTEMICO PRESSO LA HELLINGER SCHULE DI BERT E MARIE SOPHIE HELLINGER. INSEGNA COME ASSISTENTE TRAINER DEL METODO FELDENKRAIS A SIENA E FIRENZE E COME DOCENTE IN VARIE FORMAZIONI IN ITALIA E NEL MONDO.



# Jiewen Xiao

Insegnante di tango argentino, terapeuta di cranio-sacrale, dottore in filosofia, critica e curatrice d'arte contemporanea.

Ha studiato musica e danza fin da piccola, ha incontrato e studiato intensamente il tango argentino dal 2012 con grandi maestri tra cui Alejandro Larenas e Marisol Morales, Chicho Mariano Frumboli e Juana Sepulveda, ha iniziato a insegnare a Firenze nel 2017, organizzando eventi di tango dal 2016.

Crede in un **approccio olistico** al tango e si dedica a coltivare la comunità locale, aiutando le persone a sviluppare il loro tango con la propria corporeità e la loro esperienza di vita.

Il suo impegno e la sua ricerca si concentrano su aspetti fondamentali della comprensione del tango: la musica, la cultura, la storia, la danza sociale e l'improvvisazione, che è al tempo stesso altamente **logica e tecnica**, ma anche profondamente **emozionale**. Il suo insegnamento offre agli studenti un'esperienza completa di questi elementi, guidandoli nella scoperta del proprio tango.

## ESCURSIONI:

PETRA E MOLIVOS, SITUATI AL NORD DELL'ISOLA SONO I VILLAGGI PIU'

CARATTERISTICI DELL'ISOLA, TRA I PIU' VISITATI:

L'ISOLA E' DI ORIGINE VULCANICA E PRESENTA NUMEROSE SORGENTI TERMALI, L'ACQUA E' DI OTTIMA QUALITA' E SGORGA ALLA TEMPERATURA DI 39 GRADI. VISITEREMO LE TERME DI MITILENE DOVE FAREMO UNA PRATICA;

NELLE VICINANZE DEL CENTRO SI TROVANO DELLE BELLISSIME SPIAGGE

TRA CUI SPICCA QUELLA DI VATHERA CON IL SUO ARENILE DI 5KM DI

LUNGHEZZA E L'ACQUA CRISTALLINA;

ED INFINE LA FORESTA FOSSILE UNA TRA LE PIU' VASTE E IMPORTANTI DEL MONDO, LA RAGIONE PRINCIPALE PER CUI TUTTA L'ISOLA E' PATRIMONIO

DELL'UNESCO.

**COSTO: € 790**

**Il pacchetto comprende: soggiorno in camera doppia (il mare è raggiungibile a piedi), pensione completa con cucina greca tradizionale mediterranea, a richiesta è possibile dieta vegana o per celiaci, vino e ouzo e altre bevande, macchina e benzina per spostamenti ed escursioni.**

**7 giorni di lezioni di tango e Feldenkrais per tutti i livelli di ballo, serate danzanti di milonghe e pratiche (si balla in TERRAZZA con vista sul mare), e il fine settimana (seminari+milonghe) speciale con la presenza dei maestri Alejandro Larenas e Marisol Morales.**

**ISCRIZIONI:**

**Per Iscrivarsi è necessario il pagamento di un deposito di 200€**

**COME ARRIVARE A LESVOS:**

**e' ben collegata con Atene con diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno. inoltre, ci sono ottimi collegamenti via nave, sempre tutti i giorni dell'anno. da alcuni paesi europei puoi volare direttamente a Lesbo. se non riesci a trovare un volo diretto per Mitilene, si può fare scalo ad Atene e da lì prendere un altro volo per Mitilene .**

**CONTATTO:**

**bianciardi.piero@gmail.com**

**xiaojiewen088@gmail.com**

**WA 0039 3335263343 Piero**

**WA 0039 3896110530 Jiewen**