

**YOGA e  
COSTELLAZIONI FAMILIARI  
10 - 17 Maggio**

**Lasciare andare ed accogliere il nuovo**



**MEDITERRANEAN  
RETREAT CENTER**

**bianciardipiero@gmail.com  
+39 3335263343**

**info@holismos.com  
+39 3383824280**

## **YOGA E COSTELLAZIONI FAMILIARI**

L'integrazione tra yoga e costellazioni familiari fornisce un percorso unico e potente per la guarigione e la trasformazione di noi stessi. Combinando le pratiche fisiche dello yoga con le intuizioni sistemiche delle costellazioni familiari, gli individui possono intraprendere un viaggio di guarigione che integra mente, corpo ed energia. Questo approccio sinergico offre una profonda opportunità agli individui di guarire le ferite ancestrali, coltivare una migliore consapevolezza di sé e creare una maggiore armonia in sé stessi e nelle relazioni.

## **MEDITERRANEAN RETREATS CENTRE**

L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro per lo yoga e lo studio delle pratiche energetiche e di guarigione, 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 birdwatching 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 delle 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 di 150 euro).



## Programma giornaliero

08.00 - 09.30	Pratica yoga, pranayama, meditazione e Kirtan
09.30 - 10.30	Colazione
11.00 - 14.00	Costellazioni familiari
14.00	Pranzo
18.00 - 20.00	Previste due pratiche serali.
20.00 - .	Cena

## Escursioni

Petra e Molivos, situati al nord dell'isola sono i villaggi più caratteristici, e i più visitati. L'isola è di origine vulcanica e presenta numerose sorgenti termali, l'acqua è di ottima qualità e sgorga alla temperatura di 39 gradi. Nelle vicinanze del centro si trovano delle bellissime spiagge tra cui spicca quella di Vathera con il suo arenile di 5 km di lunghezza e acqua cristallina.



**Costo:** 750 € (include il pernottamento in camera doppia, tutti i pasti, le lezioni).

Camera singola disponibile con un supplemento di 150 € a settimana

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario il pagamento di un deposito di 200 €

**Come arrivare:** Lesbo è ben collegata con Atene con diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Inoltre, ci sono ottimi collegamenti via nave, tutti i giorni dell'anno. Da alcuni paesi europei si può volare direttamente a Lesbo. Se non c'è un volo diretto per Mitilene, si può volare su Atene e da lì prendere un altro volo per l'isola.

## Massimo Cantara

Massimo Cantara 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

Piero 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 Françoise Berlette e di Shiatsuka Praticante di Shiatsu, il Diploma di abilitazione "Operatore attività motorie" presso l'università di Medicina di Siena e come Pratictioner 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 Frumbuli 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.

