

YOGA e
COSTELLAZIONI FAMILIARI

11 - 18 Maggio 2024

Lasciare andare per accogliere il nuovo



Mediterranean Retreats Center

bianciardipiero@gmail.com
+39 3335263343

info@holismos.com
+39 3383824280

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)



PROGRAMMA GIORNALIERO

8.00 - 9.30 PRATICA YOGA, FELDEN-YOGA

9.30 - 10.30 COLAZIONE

11.00 - 14.00 COSTELLAZIONI FAMILIARI

18.00 - 20.00 PREVISTE DUE PRATICHE SERALI.

ESCURSIONI:

**.Petra e Molivos, situati al nord dell'isola sono i villaggi piu' caratteristici, 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 in
acqua**

**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 l'acqua cristallina**

**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: 590€ (include il pernottamento in camera doppia, tutti i pasti, le lezioni).

Camera singola disponibile con un supplemento

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

**COME ARRIVARE: Lesbo e' 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 puo' volare su Atene e da lì prendere un
altro volo per l'isola.**

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 Fundation 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: frequenta a Siena l’università di medicina per cinqueanni, si dedica contemporaneamente allo Yoga , in particolare Hatha Yoga e Viniyoga, Taijiquan e Shaolin chuan sotto la guida del Maestro 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 Practitioner 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° Massimiliano 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.

