

## YOGA E TECNICHE DI GUARIGIONE

PROMUOVERE SALUTOGENESI ATTRAVERSO LO YOGA E “ALCHEMIC BODY PULSING”



**RITIRO RESIDENZIALE**

**6 – 13 April 2024**

**Isola di Lesbo – Grecia**

*Rocking you back to wellness with Alchemic Body Pulsing*

**Web:** [www.yogaholiday.it](http://www.yogaholiday.it) **e-mail:** [info@holismos.com](mailto:info@holismos.com) **cell:** 0039 3383824280

## INTRODUZIONE

Se in India è sempre stato un valore intrinseco delle pratiche yoga, quello di avere un effetto positivo sullo stato di salute del praticante, e con poche eccezioni, fino a poco tempo fa non si sentiva l'esigenza di sviluppare un filone interamente dedicato al suo aspetto terapeutico. Al contrario, in Occidente, negli ultimi decenni, si è voluto dare un certo impulso a questo aspetto e oggi la yoga terapia rappresenta una valida sintesi tra l'antica saggezza orientale e le più recenti conoscenze della medicina complementare, della biomeccanica e della posturologia.

La natura complementare dello yoga e delle così dette medicine energetiche, si riflette nell'obiettivo comune di liberare l'energia stagnante nel sistema dei meridiani, negli organi o nel sangue ad essi collegato. Mentre lo yoga fornisce un format per liberare i blocchi, Alchemic Body Pulsing® fornisce un quadro più completo per capire quali posture possono essere più adatte per migliorare una particolare condizione di salute.

Questo corso è adatto a tutti gli insegnanti di yoga che desiderino approfondire le loro conoscenze e migliorare la loro capacità di assistere gli studenti. È utile anche per i terapeuti e i professionisti del settore medico che desiderino integrare le loro conoscenze con nuove intuizioni e prospettive. Inoltre, i praticanti di yoga esperti possono trarre beneficio da questo corso per migliorare e integrare la loro pratica.

## ALCHEMIC BODY PULSING®

Alchemic Body Pulsing® rappresenta la sintesi di oltre 30 anni di studio e pratica nel campo delle Discipline Bio-Naturali. La mia pratica dello Shiatsu, della Kinesiologia e della Cranio Sacrale ha certamente subito un'importante evoluzione e nel tempo il mio lavoro è diventato più sottile, più intuitivo e più profondo. L'influenza più importante che mi ha portato a una diversa comprensione dei fenomeni della vita, è senza dubbio dovuta allo studio e alla pratica dell'Hatha Yoga, basato sui principi classici degli otto rami espressi negli Yoga Sutra di Patanjali. Inoltre, la mia passione di lunga data per la musica e gli strumenti a percussione mi ha portato su un percorso parallelo di esplorazione dei fenomeni vibratorii, in quella che ho recentemente chiamato "Armonizzazione sonora". Dall'unione di tutte queste mie passioni e conoscenze è nato "Alchemic Body Pulsing®".

Le competenze manuali acquisite nella pratica clinica e nell'insegnamento dello Shiatsu, della Kinesiologia e della Cranio Sacrale hanno fornito la matrice e il supporto in cui ho potuto abilmente innestare quegli aspetti della fisiologia energetica dell'essere umano che mi sono stati resi evidenti, non solo dallo studio della Medicina Tradizionale Cinese, ma anche e soprattutto dallo studio dello Yoga. La vibrazione quindi, generata dall'uso della voce e di vari tipi di riproduttori di suono, ha rappresentato metaforicamente la chiusura del cerchio, permettendomi di interagire in modo più integrato ed efficace con gli aspetti energetici più sottili dell'essere umano

"Alchemic Body Pulsing®" indica la possibilità di generare o connettersi con la pulsazione/vibrazione del corpo e indirizzarla verso una trasformazione alchemica, dove "alchemico" sta per misterioso, esoterico, ma anche trasformativo.

Questo percorso permette di acquisire tecniche manuali di bodywork nuove e originali, facili da usare e da integrare con qualsiasi altra tecnica. L'Alchemic Body Pulsing® può diventare per voi un'opportunità concreta di crescita ed evoluzione personale. Che siate già praticanti esperti o ancora studenti o neofiti, non fa differenza, in "Alchemic Body Pulsing®" troverete numerosi spunti di riflessione, ispirazione e crescita.

*Rocking you back to wellness with Alchemic Body Pulsing*

**Un potente mezzo di auto-indagine e di crescita, una tecnica efficace per reintegrare e riconnettere tutte le nostre parti normalmente disgiunte.**

L'Alchemic Body Pulsing® è un metodo di lavoro corporeo sottile ed efficace, una tecnica di guarigione che può essere appresa e applicata da tutti. È un metodo dolce e non invasivo che utilizza tecniche di pulsazione, vibrazione e pressione per armonizzare i fluidi corporei, il prana e il sistema nervoso.

Lavorando insieme all'Hatha yoga, al pranayama e ai mudra, si potrà interagire direttamente con i blocchi presenti nel corpo, si potrà lavorare sul dolore fisico, sullo stress, sulle tensioni e su altri squilibri, riportando armonia, connessione e fluidità e ripristinando l'armonia vibratoria necessaria per poter vivere ed esprimere pienamente la propria vita.

#### BENEFICI:

- Rilascio delle tensioni
- Riequilibrio di schiena, bacino e spalle
- Miglioramento della mobilità articolare
- Identificazione e rilascio di traumi emotivi
- Rilassamento
- Miglioramento del sonno
- Aumento dell'energia vitale
- Riduzione dei livelli di stress

Mentre il corpo inizia a rilassarsi, i pensieri, i sentimenti e le emozioni sono incoraggiati a venire a galla e ad essere finalmente espressi e liberati. Questo nuovo metodo ci aiuta a esplorare lo spazio interiore, permettendo a qualsiasi memoria di trauma fisico o emotivo, di essere finalmente riconosciuta, rilasciata e superata.

L'Alchemic Body Pulsing® vi guida e vi aiuta in quelle aree emotive e spirituali che necessitano di attenzione e riconversione per:

- Cambiare i vecchi schemi comportamentali che non sono più rilevanti e utili
- Sciogliere i nodi causati da vecchi traumi e liberarli in modo sicuro
- Sviluppare nuovi modi di relazionarsi con se stessi e con gli altri.
- Imparare quali Chakra sono "bloccati" e necessitano di attenzione
- Trovare la fiducia, l'energia e la determinazione per raggiungere i propri obiettivi
- Imparare a sostenere e gestire la propria salute in piena consapevolezza

#### PROGRAMMA

- Il concetto di "Salutogenesi" e di "Life Style Medicine"
- Funzione della Fascia e la sua funzione e movimento all'interno del corpo
- Relazione tra fascia, Nadi, Meridiani e Prana.
- La respirazione e la sua importanza per lo sviluppo della vita
- Tecniche di base del Pranayama
- Catene muscolari, Asana e loro correlazione con i meridiani
- Percepire e favorire l'Unwinding fasciale
- Sentire le pulsazioni in speciali punti marma e agopunti
- Il sistema neuro vascolare e come trattarlo
- Il sistema neuro-linfatico e il suo trattamento
- Diagnosi tattile attraverso la sensazione delle pulsazioni su punti speciali del corpo

- Teoria del sistema dei Chakra, Chakra maggiori e minori
- Diagnosi dei Chakra attraverso il tocco e l'uso del pendolo
- Trattamento dei Chakra con il tocco, il suono e i mudra
- Chanting mantra e kirtan

#### PROGRAMMA GIORNALIERO

08,00 Pratica di asana e pranayama

09,30 colazione

10,30 teoria e pratica del Alchemic Body Pulsing®

12,30 canti e guarigione sonora

13,00 pranzo e riposo, tempo libero

16,00 pratica del Alchemic Body Pulsing®

18,00 Tecniche di energizzazione pranica e Super Brain Yoga

19,00 canti e ritmo corporeo

19,30 cena

**Durante questa settimana di ritiro ci saranno un'intera giornata e un intero pomeriggio liberi per poter visitare le principali attrazioni dell'isola, patrimonio mondiale dell'UNESCO.**

**COSTO: 600€ early birds entro il 1° marzo 2024 550€**

Il costo include tre pasti al giorno, il corso e il materiale didattico, il passaggio da e per l'aeroporto, il trasporto durante le escursioni.



#### **THE LOCATION “ Mediterranean Retreats Center”**

Latitude: 39.145934 Longitude: 26.250718

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 inserito in un ambiente 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 il peso fisico ed emotivo che normalmente affollano la nostra vita.

### **TIPOLOGIE DI ALLOGGIO**

Il centro dispone di cinque camere con bagno e altre cinque camere con bagno sono disponibili a 800 metri di distanza lungo la spiaggia. Offriamo sistemazioni in camere doppie con letti singoli e in camere singole (con un supplemento).

### **IL CIBO**

Tutti i pasti sono preparati con cura dal nostro personale direttamente nella spaziosa cucina del centro. Le materie prime e gli ingredienti, tutti di produzione locale, sono di altissima qualità perché coltivati in un ambiente sano e incontaminato, su un terreno lavico ricco di sostanze nutritive. I pasti comprendono colazione, pranzo e cena. Durante la giornata sono disponibili frutta in abbondanza proveniente dal nostro giardino, tisane, acqua e bevande varie. I pasti sono vegetariani e vegani con una forte influenza greca e mediorientale.

### **L'ISOLA**

Quest'isola, pur essendo patrimonio mondiale dell'UNESCO, non ha una presenza turistica paragonabile a quella di altre isole greche come Santorini, Mykonos o Rodi. Lesbo è comunque un'isola generosa e indipendente, con un proprio profilo ben definito nell'economia greca e ricca di cose interessanti da scoprire e godere. È la patria di Saffo (famosa poetessa 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 dalla superficialità 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. Data la sua importanza, ha collegamenti molto facili con Atene, dove ci sono diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Se volete risparmiare, ci sono anche buoni collegamenti via nave tutti i giorni. Anche le navi fanno scalo a Chios e 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, 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 sono molto estese e tutte hanno 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, siamo sicuri che l'isola tenderà chiunque sia appassionato di mare, storia, natura e cultura. 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 Mitilene.

## **INSEGNANTE**

Massimo Cantara: Si è diplomato come insegnante di yoga (500h) presso la scuola internazionale SYM, dove è stato anche insegnante per molti anni, e ha anche conseguito un diploma in Yoga Therapy (300h) presso la Vasistha Yoga Foundation in Kerala, India. Dal 2010 insegna nel suo centro in Italia ed è membro fondatore di "Three Treasures Yoga", una scuola internazionale di formazione per insegnanti di yoga. Oltre all'attività professionale di terapeuta e insegnante di Shiatsu, nel 1999 ha fondato il Centro olistico "Holismos yoga e wellness", di cui è direttore. Nel 2016, insieme a Sara Della Torre, ha fondato Holismos Yoga e wellness a Varese, vicino al confine con la Svizzera. Diplomato in terapia cranio sacrale chinesiologo, operatore shiatsu, insegnante di yoga e musicista. Nel 2020 debutta con il suo CD musicale "Elemental World", un viaggio sonoro attraverso i 5 elementi. Nel 2021 pubblica il libro "Ospedale senza dolore" Discipline bio-naturali nel contesto ospedaliero, Ed. Epigraphia, collana Salus, presto disponibile su Amazon nella traduzione inglese.

## **CONTACTS**

Massimo Cantara cell. 0039 3383824280 e-mail [info@holismos.com](mailto:info@holismos.com) web [www.yogaholiday.it](http://www.yogaholiday.it)