

**una settimana di relax
energia e consapevolezza
con**

TERME YOGA

METODO FELDENKRAIS

nell'isola di

Lesbos, Grecia

13 - 20 Settembre, 2025

Mediterranean Retreats Center

Immersi nel verde in un paradiso naturale sul mare,
proponiamo momenti di pratica Yoga e Metodo
Feldenkrais. Saremo ospitati dalle bellissime Terme
di Mitilene per praticare Water Feldenkrais e per
beneficiare di tutte le meravigliose qualità
dell'acqua termale e del paesaggio delle terme.



bianciardipiero@gmail.com

+39 3335263343



PROGRAMME AND PRATICHE

8.00 - 9.30 PRATICA YOGA, FELDENKRAIS

10.00 COLAZIONE

**11.00 - 13.00 TERME A MITILENE, FELDENWATER
O LEZIONE METODO FELDENKRAIS**

14.00 PRANZO

18.00 - 20.00 PREVISTE DUE PRATICHE SERALI

20.00 CENA

ESCURSIONI PREVISTE:

PETRA E MOLIVOS, SITUATI AL NORD DELL'ISOLA SONO I VILLAGGI PIU' CARATTERISTICI, TRA I PIU' VISITATI.

LISOLA 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 PRATICA DI FELDENWATER;

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.

COSTO: 750€ (INCLUDE IL CORSO, IL PERNOTTAMENTO IN CAMERA DOPPIA, TUTTI I PASTI AL CENTRO, GLI SPOSTAMENTI E LE ESCURSIONI, SONO ESCLUSE IL VOLO E LE SPESE EXTRA COME ENTRATA ALLE TERME O RISTORANTI, ETC.) CAMERA SINGOLA DISPONIBILE CON UN SUPPLEMENTO DI 150€
ISCRIZIONI: PER ISCRIVERSI È NECESSARIO IL PAGAMENTO DI UN DEPOSITO DI 200€.

COME ARRIVARE: L'ARRIVO È SABATO, CI SONO VOLI DA BOLOGNA O ROMA PER MITILENE CON SCALO AD ATENE, ALL'ARRIVO A MITILENE VI VENIAMO A PRENDERE CON LA MACCHINA E VI RIPORTIAMO ALLA PARTENZA, CI SONO ANCHE NAVI DA ATENE A MITILENE.



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, GIUNGO NO SULL'ISOLA
DA TUTTO IL MONDO PER AMMIRARE
FENICOTTERI ROSA, CIOGNE 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 BRULCANTE 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).



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 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 Françoise 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.



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.

