

## **LO YOGA DEGLI ELEMENTI**

**Potenziare le proprie risorse e vitalità attraverso antiche pratiche yoga**



**3 – 10 Maggio 2025**

**Isola di Lesbos, Grecia**

**[www.holismos.com](http://www.holismos.com) - [www.yogaholiday.it](http://www.yogaholiday.it)**

Il riferimento a quattro elementi (aria, acqua, terra e fuoco) è comune a tutte le cosmogonie.

Tanto l'Oriente quanto l'Occidente hanno concepito una stretta connessione tra il microcosmo umano e il macrocosmo naturale. Dall'equilibrio degli elementi dipendeva la vita della specie umana e la sopravvivenza del cosmo: l'universo ordinato, sorto dal caos, era governato da personificazioni divinizzate dei quattro elementi.

«Uno dei sette sapienti, Talete di Mileto, indicò nell'acqua il principio di ogni cosa, Eraclito nel fuoco, i Sacerdoti Magi nell'acqua e nel fuoco, Euripide [...] nell'aria e nella terra. Pitagora in verità, Empedocle, Epicarmo e altri filosofi della natura sostennero che gli elementi primordiali sono quattro: aria, fuoco, terra, acqua.»

(Vitruvio, De architectura, libro VIII, pref.)

Mentre nella tradizione ellenica gli elementi sono quattro: il fuoco, la terra, l'aria e l'acqua, in quella indiana, riscontrabile nelle principali scuole filosofiche legate all' induismo, gli elementi sono 5: terra, acqua, fuoco, aria ed etere.

I Panchamahabuta (i cinque elementi) sono parte integrante della nostra vita, eppure sembriamo non esserne consapevoli. Il Panchamahabhuta è una parola sanscrita composta da tre parole cioè Pancha, Maha e Bhuta, Pancha-cinque, Maha significa grande o nobile, Bhuta significa avere la propria esistenza. Il bhuta di per sé non è generato da altri, ma provoca la generazione del mahabhuta.

Durante questo ritiro di una settimana scopriremo come gli elementi, pur inconsapevolmente, governino la nostra esistenza, in quanto sostanze fondamentali di tutta la materia animata ed inanimata in questa parte di universo.

Lo yoga ci insegna come ogni essere umano sia parte integrante dell'universo che abita. Essere in sintonia con queste componenti essenziali, rende la nostra vita più ricca ed armoniosa, dona maggiore integrazione fra tutte le componenti della nostra esistenza, proteggendo e promuovendo la nostra salute.

## **Programma**

Introduzione, I cinque elementi nello yoga.

- La filosofia del Samkya, i cinque elementi e l'importanza della ricerca dell'equilibrio
- Le varie pratiche di riequilibrio nello yoga: gli asana, il rilassamento profondo e Sankalpa, i mantra, il pranayama, i mudra
- La Terra: percezione dell'elemento terra, i mantra per la terra, le asana, rilassamento, pranayama e mudra per elemento terra
- L'Acqua: percezione dell'elemento acqua, sequenza di asana, rilassamento dell'acqua, pranayama e mudra per l'elemento acqua, i mantra per elemento acqua.
- Il Fuoco: percezione dell'elemento fuoco, sequenza di asana, rilassamento del fuoco, pranayama e mudra per l'elemento fuoco, i mantra per elemento fuoco.
- L'Aria: percezione dell'elemento aria, i mantra per l'aria, il rilassamento dell'aria, pranayama e mudra per elemento aria.
- L'Etere: percezione dell'elemento etere, i mantra per l'etere, sequenza degli asana, rilassamento dell'etere, pranayama e mudra per elemento etere.

## PROGRAMMA GIORNALIERO

08,00 – 9,30 pratica asana, pranayama per ogni elemento

9,30 – 10,30 colazione

10,30 - 12,30 teoria dei Mahabhuta

12,30 – 13,00 mantra, kirtan

14,30 visita ai luoghi più caratteristici dell'isola (foresta fossile, spiagge, villaggi caratteristici, castelli, monasteri e terme)

Durante la settimana due pomeriggi saranno dedicati alla pratica degli elementi mostrati ed appresi durante le lezioni.

## COSTO

Il costo per persona in camera doppia con bagno è di 550€ (il costo include pernottamento, tre pasti al giorno, dispense, trasporto da e per l'aeroporto, le visite guidate)

**ISCRIZIONE:** per iscriversi è necessario il pagamento di una caparra di 200€ (contattare per ricevere i dettagli per l'iscrizione)

**LA LOCATION** Latitudine: 39.145934 Longitudine: 26.250718

L'edificio, che oggi è stato completamente convertito in centro di yoga e studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era originariamente una taverna tradizionale greca e piccolo albergo. La struttura, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare si trova a pochi metri dalla casa), è completamente isolata e immersa in un contesto naturale di eccezionale bellezza. Quest'area è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che giungono sull'isola, soprattutto nei mesi primaverili, 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, rendono questo luogo un luogo ideale per immergersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi dietro tutto il carico fisico ed emotivo che normalmente affollano le nostre esistenze.

## LE TIPOLOGIE DI SISTEMAZIONE



Il centro mette a disposizione cinque camere con bagno, inoltre ad 800 metri abbiamo a disposizione altre 5 camere con bagno. Offriamo sistemazioni in camera doppia con letti singoli ed in camera singola (pagando un sovrapprezzo).

## IL CIBO

Tutti pasti sono preparati con cura dal nostro staff direttamente nell'ampia cucina a disposizione del centro. La materia prima e gli ingredienti, tutti prodotti localmente, sono di massima qualità perché coltivati in un ambiente sano, non inquinato, su un terreno lavico e



ricco di nutrienti. I pasti includono la colazione, il pranzo e la cena. Durante la giornata sono disponibili frutta in abbondanza del nostro giardino, tisane, acqua e bevande varie. I pasti sono a base vegetariana/vegana con forte influenza greco/medio orientale.

## **L'ISOLA**

Questa isola pur essendo Patrimonio UNESCO, non ha una frequentazione turistica paragonabile ad altre isole greche come Santorini, Mykonos o Rodi. Lesbo è non di meno un'isola generosa e indipendente, con un proprio profilo ben definito nell'economia greca e piena di cose interessanti da scoprire e, naturalmente, da godere. È la patria di Saffo (poetessa famosa 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 un po' kitsch 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. Per la sua importanza, ha collegamenti molto facili con Atene, dove ci sono vari voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Se volete risparmiare, ci sono buoni collegamenti via nave, sempre tutti i giorni dell'anno. Navi che fanno tappa anche a Chios e che 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, anche 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 molto estese e tutte con 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, e siamo sicuri che l'isola tenterà chiunque abbia questo desiderio. 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 Mitiline.

**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.

Cell. 0039 3383824280 – E-mail: [info@holismos.com](mailto:info@holismos.com)

Web: [www.yogaholiday.it](http://www.yogaholiday.it)    [www.holismos.com](http://www.holismos.com)

