

# **YOGA E FELDENKRAIS**

**15-22 GIUGNO 2024**

**ESPLORARE IL MOVIMENTO E L'ASCOLTO  
PROFONDO IMMERSI NEL SILENZIO  
DELL'ISOLA DI LESBO**



**Mediterranean Retreats Center**

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

**saradt1975@gmail.com**  
**+393470478001**

## 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 - 13.00 METODO FELDENKRAIS, MINDFULNESS, MEDITAZIONE**

**18.00 - 20.00 PREVISTE TRE PRATICHE SERALI LUNEDÌ, MERCOLEDÌ' E VENERDÌ**

### **ESCURSIONI PREVISTE:**

**PETRA E MOLIVOS, SITUATI AL NORD DELL'ISOLA SONO I VILLAGGI PIU' CARATTERISTICI DELL'ISOLA, 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 UNA PRATICA;**

**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;**

**ED 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 CORSO , IL PERNOTTAMENTO IN CAMERA DOPPIA, TUTTI I PASTI AL CENTRO, GLI SPOSTAMENTI E LE ESCURSIONI, SONO ESCLUSE IL VOLO ELE SPESE EXTRA COME ENTRATA ALLE TERME O RISTORANTI, ETC.)**

**CAMERA SINGOLA DISPONIBILE CON UN SUPPLEMENTO**

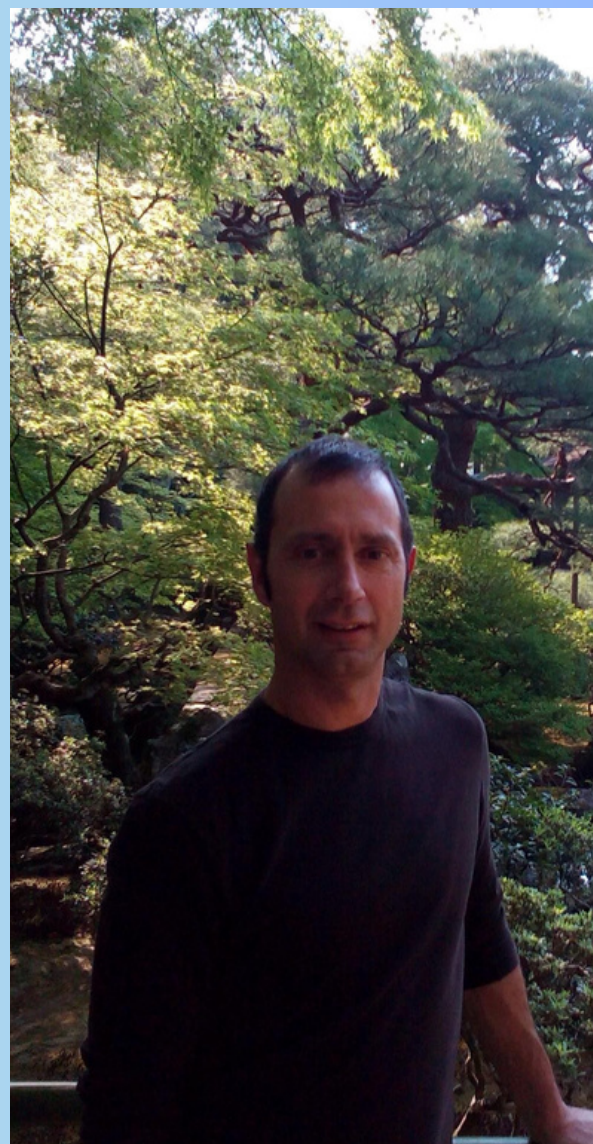
**ISCRIZIONI: PER ISCRIVERSI È NECESSARIO IL PAGAMENTO DI UN DEPOSITO DI 200€**

**COME ARRIVARE L'ARRIVO È SABATO 15 I 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 RIPOSTIAMO ALLA PARTENZA , CI SONO ANCHE NAVI DA ATENE A MITILENE.**

## PIERO BIANCIARDI

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 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° 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 CONSEGUÈ 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.



## SARA DELLA TORRE

DA 15 ANNI OPERATRICE SHIATSU E MOXA DIPLOMATA PRESSO LA SCUOLA HAKUSHA CON DIPLOMA DI MASTER TRIENNALE IN EQUILIBRIO CRANIO SACRALE PER OPERATORI SHIATSU, MASSAGGIO LINFODRENANTE METODO VODDER E REIKI DI PRIMO LIVELLO.

NEL 2013 COMINCIA A PRATICARE HATHA E KUNDALINI YOGA, NEL 2015 SI DIPLOMA COME INSEGNANTE HATHA YOGA CON LA SCUOLA THREE TREASURE YOGA DI MOLLY COFMAN, VIRGINIA WOOD E MASSIMO CANTARA.

STUDIA OGNI ANNO CON DIVERSI INSEGNANTI IN INDIA E IN EUROPA, HA UN DIPLOMA DI FACILITATRICE MINDFULNESS ED DIVENTATA OPERATRICE YOGA PER I BAMBINI E PER LA SCUOLA, DEDICANDOSI ALLA PROMOZIONE DELLO YOGA NELLE SCUOLE CON UN APPROCCIO GIOCOSO E NON COMPETITIVO. COLLABORA CON MANUELA TOMBA, PSICOTERAPEUTA DI PARIGI PARTECIPANDO COME INSEGNANTE YOGA A RITIRI SILENZIOSI DI MINDFULNESS PROTOCOLLI MBCR E MBCT. AL MOMENTO STUDIA LA CUCINA AYURVEDA E LA TAROLOGIA CON APPROCCIO EVOLUTIVO.

