

VACANZA YOGA NELL'ISOLA DEI POETI

14 - 21 Giugno

**Rinascita e rigenerazione sull'idilliaca
isola di Lesbo, un paradiso per le tue
vacanze Yoga.**



Mediterranean Retreats Center

renzo.leone@icloud.com
+39 3496818737

info@holismos.com
+39 3383824280

MEDITERRANEAN RETREATS CENTRE

L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro 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 nere e bianche, 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 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. Il centro mette a disposizione cinque camere con bagno e altre cinque camere 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, Partenza escursioni nell'isola

18.00 - 20.00, Previste due pratiche serali

ESCURSIONI PREVISTE

Petra e Molivos, situati al nord dell' isola sono i villaggi più caratteristici dell'isola, tra i più visitati. L'isola è di origine vulcanica e presenta numerosi sorgenti termali, l'acqua è di ottima qualità e sgorga alla temperatura di 39 gradi. Visiteremo le terme di metilene dove faremo una pratica; nelle vicinanze del centro si trovano delle bellissime spiagge tra cui spicca quella di Vetera con il suo arenile di 5 km di lunghezza e l'acqua cristallina; ed infine la foresta fossile, una tra le più vaste e importanti del mondo, la principale per cui l'isola è patrimonio dell' UNESCO.



COSTO

650 € (Include il corso, il pernottamento in camera doppia, tutto i pasti al centro, gli spostamenti e le escursioni, (sono escluse il volo e le spese extra come entrare 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 Milano, Bologna o Roma Mitilene con scalo ad Atene. All'arrivo a Mitilene vi veniamo a prendere e vi riportiamo per il vostro ritorno, ci sono anche navi/traghetti da Atene a Mitilene.

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.



Piero Bianciardi

Piero 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 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 Pratictioner 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 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.

