

QUANDO

20/21/22 Maggio 2016

DOVE

c/o Monastero Santa Croce
Via Santa Croce 30
19030 Bocca di Magra (SP)
Tel. 0187/60911
info@monasterosantacroce.it
www.monasterosantacroce.it

ARRIVO

venerdì 20/5 dalle ore 17.00

PARTENZA

Domenica 22/5 alle ore 17,00

CONTRIBUTI ASSOCIATIVI

Euro 15,00 per tessera socio L.C.Y.

Euro 150,00 per il seminario residenziale
(Acconto euro 50,00 contestualmente all'iscrizione.
Saldo alla registrazione dell'arrivo)

VITTO E ALLOGGIO

Euro 110,00 a persona
per l'intera permanenza,
con sistemazione
in camera singola o doppia
(da versare direttamente alla reception
del Monastero al check in del 20/5)

PROGRAMMA

Il ritiro si svolge durante l'arco di un fine settimana con arrivo e sistemazione il venerdì nel tardo pomeriggio e partenza alla domenica.

Il programma è concepito per offrire uno stacco ritemprante di riposo a contatto con la natura e, nel contempo, per coltivare la propria consapevolezza attraverso la pratica di Yoga e Meditazione.

Le parti teoriche introduttive saranno volutamente contenute ma non superficiali.

Momenti del soggiorno saranno dedicati al rispetto del silenzio e altri per camminare, leggere, riposare o stare in riva al mare.

Per iscrizioni o informazioni rivolgersi alla segreteria di L.C.Y Laboratorio Cultura Yoga telefonando allo 0371 / 770737 oppure scrivendo a info@laboratorioculturayoga.it

Evento patrocinato
dal comune di Lodi



Monastero Santa Croce
Bocca di Magra (SP)
20/21/22 maggio 2016

VACANZA YOGA e MEDITAZIONE

L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA



Associazione Culturale L.C.Y.
Laboratorio Cultura Yoga
www.laboratorioculturayoga.it

RAJA YOGA

Insegnante: Vito Accettura

Referente area Yoga e attività formative dell'associazione L.C.Y.
Laboratorio Cultura Yoga di Lodi.

Insegnante Yoga dal 1996 con formazione quadriennale S.F.I.D.Y. (Milano) e diploma riconosciuto da F.N.E.Y. Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (Parigi).

Approfondisce gli studi conseguendo l'attestato di partecipazione al corso quinquennale di formazione presso l'Associazione Italiana di Raja Yoga (Milano).

Membro della Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti - Milano).

Collabora con l'associazione Incontro sviluppando un programma di pratica Yoga per pazienti oncologici.



PEDAGOGIE

Durante il soggiorno sono previste delle sessioni teorico pratiche guidate di Hatha Yoga, Raja Yoga e Meditazione secondo la tradizione Vipassana.

Le attività esperienziali si alterneranno ad ampi spazi personali di riflessione e rigenerazione.

Nell'ampio parco a nostra disposizione verranno anche proposte sessioni di camminata meditativa.

Durante tutta la permanenza ci sarà la possibilità di riscoprire e coltivare un atteggiamento contemplativo verso il costante fluire della vita.

Tale esperienza si fonda sulla riscoperta della nostra naturale sensibilità ai processi mente-corpo, unitamente ad una spaziosità che sa accogliere senza giudicare.

“Prestiamo attenzione con rispetto e interesse, non per manipolare, ma per comprendere quello che è vero. E vedendo ciò che è vero, il cuore diventa libero”.

(Suzuki Roshi)

MEDITAZIONE VIPASSANA

Insegnante: Pietro Thea

Segue le vie del Buddismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80.

Insegna Yoga dal 1995 ed è membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (YANI).

Dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana).

È laureato in Matematica e ha conseguito il Diploma in Filosofia Orientale e Comparativa.

Ha pubblicato il libro “Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddismo e sullo Yoga”, che può essere scaricato o letto on-line sul sito www.sedendoquietamente.org



**Sedendo quietamente
senza fare nulla,
la primavera giunge
e l'erba cresce da se'.**
Zenrin Kushi