



**“ Ricomincio da Me:**

**ritrovare equilibrio nel corpo, nella mente e nello spirito,”**

**ritiro di yoga nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi**



**12-16 Agosto 2020**

**con Massimo Cantara e Sara Della Torre**

**[www.yogaholiday.it](http://www.yogaholiday.it) – [info@holismos.com](mailto:info@holismos.com) – cell. 3383824280**

Senti il bisogno di evadere per qualche giorno? hai voglia di rilassarti e di immergerti nella bellezza della pratica yoga ed assorbire nuove energie di pace e tranquillità? Essere in equilibrio con se stessi ed il mondo circostante non è cosa che viene facilmente da sé. Oggi più che mai abbiamo il bisogno di trovare delle modalità che ci possano aiutare a rimanere integri anche nelle avversità. Possiamo trovare e coltivare quella forza interiore che ci permetterà di essere flessibili nel corpo e nella mente, imparando a lasciare andare quelle emozioni che quotidianamente creano sofferenza. Essere flessibili e resilienti come una canna di bambù, che pur piegandosi nella tempesta, mai si spezza anzi, tutt'altro, risorge ogni volta con sempre più vigore. Unisciti a noi di holismos yoga holiday, e sperimentiamo insieme un nuovo modo di interpretare la nostra esistenza.

**stile:** hatha yoga, nada yoga, Vinyasa Flow

Lo Yoga che insegniamo nei nostri corsi, si basa sui solidi principi degli otto rami dello Hatha Yoga classico e da questa base di conoscenze, i nostri studenti potranno investigare intelligentemente con creatività, i molteplici aspetti dello Yoga del mondo moderno.

**organizzazione:** [www.yogaholiday.it](http://www.yogaholiday.it)



Da 20 anni organizziamo corsi, ritiri e vacanze sia in Italia che all'estero e forti di questa nostra esperienza, nel 2014 abbiamo dato vita al progetto "Holismos Yoga Holidays", con l'intento di promuovere vacanze e formazione nell'ambito dello yoga ed altre attività correlate al divertimento ed al benessere. Con grande accuratezza abbiamo scelto per voi luoghi speciali, affinché la condivisione del contatto con la bellezza e la natura possa rigenerare, nutrire e far gioire quelle persone che si riconoscono insieme a noi in questi valori.

Il Casentino, oltre che per le sue foreste e la ricca fauna, è famoso anche per i due centri monastici incastonati al suo interno, il **Monastero di Camaldoli** con il suo specialissimo **Eremo** e il **Santuario Franceseano de La Verna**. L'itinerario per visitare i luoghi di fede del Casentino va al di là dell'aspetto puramente spirituale – perché anche chi non crede non riuscirà a restare indifferente all'aura di misticismo che promana da questi luoghi – e abbraccia la storia, la cultura, gli aspetti naturalistici di una delle zone d'Italia più belle e per fortuna ancora incontaminate.

## **Programma:**

### **l'arrivo è previsto Mercoledì 12 Agosto (nel primo pomeriggio)**

ore 18.00 illustrazione del programma e sessione di hatha yoga

ore 20.00 cena

ore 21,30 Cerchio di condivisione e meditazione serale con mantra

### **Giovedì 13 Agosto**

ore 7,00 – 7,30 pranayama

ore 7,30 - 9,00 Hatha Yoga, Meditazione

ore 9,00 – 10,00 colazione

ore 10,00 spazio di condivisione, meditazione a tema, canto

ore 13,00 pranzo

ore 14,30 Tempo libero

ore 17,00 hatha yoga “ essere in equilibrio osservando il mondo da angolazioni diverse”

ore 19,00 Mantra e Kirtan

ore 20.00 Cena

ore 21,30 Visione di un DVD

### **Venerdì 14 Agosto**

ore 7,00 – 7,30 pranayama

ore 7,30 - 9,00 Hatha Yoga, Meditazione

ore 9,00 – 10,00 colazione

ore 10,00 spazio di condivisione, meditazione e canto

ore 13,00 pranzo

ore 14,30 Passeggiata in montagna e visita al santuario Franceseano del Monte della Verna

ore 20,00 cena

ore 21,30 Visione DVD

## **Sabato 15 Agosto**

ore 7,00 – 7,30 pranayama

ore 7,30 - 9,00 Hatha Yoga, Meditazione e canto

Ore 9,00 – 10,00 colazione

Ore 10,00 spazio di condivisione, meditazione e canto

Ore 13,00 Pranzo

Ore 14,30 tempo libero

Ore 17,00 Yoga Drumming (Hatha Yoga con le percussioni dal vivo)

Ore 20,00 Cena

Ore 21,30 Sonic Meditation (meditazione "Elemental World" tratte dal recente CD di Massimo Cantara)

## **Domenica 16 Agosto**

ore 7,00 – 7,30 pranayama

ore 7,30 - 9,00 Hatha Yoga, Meditazione e canto

Ore 9,00 – 10,00 colazione

Ore 10,00 spazio di condivisione, meditazione e canto

Ore 13,00 - Pranzo

Ore 15,00 Saluti e partenza

## **insegnanti: Massimo Cantara, Sara Della Torre**

**MASSIMO CANTARA:** E' insegnante ( 500h YAI e 300h Yoga Therapy Vasishta Yoga Foundation) operatore ed insegnante Shiatsu, Kinesiologo, operatore di bilanciamento Cranio Sacrale. Dopo un passato dedito allo studio e pratica delle arti marziali (2° Dan Shorinji Kempo), si è dedicato alla pratica, allo studio ed insegnamento dello yoga e ne ha fatto il suo percorso di vita. Massimo è un percussionista e compositore con oltre 35 anni di esperienza.



**SARA DELLA TORRE:** Insegnante yoga ( 200hYAI), operatrice Shiatsu, co-direttrice del centro Holismos yoga & wellness. Ha studiato Yoga in Italia ed in India con diversi insegnanti internazionali, diploma di facilitatore Mindfulness, sta la momento seguendo un Master "Yoga Educational" per diventare Operatore yoga per la scuola a Bologna.

**Livello Yoga** : principianti, intermedio

## **LA CASA**

“ La Croce Retreats” Loc. Siregiolo, Biforco, Chiusi Della Verna (Ar)

### **La Croce, vacanze e seminari nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi**

La Croce è un antico casale toscano splendidamente esposto a sud nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi (Arezzo) in Toscana, su un poggio a 650 metri di altezza, tra due valli percorse da affluenti dell'Arno. Siamo sulle pendici del Monte Penna, il monte sacro in cima al quale si arrocca il Monastero de La Verna, e da cui transitavano sulla “Via Roma” i viaggiatori diretti all'Urbe dall'Italia Nord Orientale. La casa e il vasto terreno che la circonda sono situati nel Parco del Casentino, di recente dichiarato zona protetta. In questo tranquillo angolo di paradiso prosperano svariate specie di fiori e piante insieme a una fauna selvatica tipica dell'Appennino: cervi, cinghiali, porcospini, istrici, tassi, lupi e uccelli: aquile, falchi, civette, gufi e poiane, così che l'immobile silenzio della notte si riempie di richiami. La proprietà comprende anche due sorgenti naturali, da cui sgorga l'acqua pura e incontaminata di cui ci serviamo per tutti gli usi domestici. Inclusi nella proprietà sono anche i 30 ettari di querce, castagni e frassini con una vasta area di pascolo che la circondano. Qui passa il sentiero 53 che congiunge i due più importanti monasteri medioevali di Camaldoli e di Chiusi della Verna, dove San Francesco usava ritirarsi e dove ricevette le stimmate. Con un percorso di un'ora e mezza di cammino si arriva direttamente dalla casa al Monastero de La Verna. Costruita con la tradizionale pietra del posto, la casa offre una stalla completamente ristrutturata per ospitare ritiri e seminari. La parte superiore della stalla - 60 metri quadri - è un unico spazio aperto con pavimentazione in legno, perfetta per praticare yoga, danza e arti marziali, con un riscaldamento centrale a legna. A piano terra un ampio soggiorno con cucina, la zona pranzo e i servizi. Nella bella stagione si può usufruire inoltre della vasta (80 mq) piattaforma in legno coperta, da cui si gode di una splendida vista delle montagne circostanti.



**Numero partecipanti:** i posti sono limitati a soli 12

**Costo: 550€** per vitto ed alloggio 4 notti e 5 giorni in camera condivisa (abbiamo anche una camera matrimoniale) Il costo si intende in pensione completa **ed include tutte le lezioni con due insegnanti e tutte le escursioni**

**Iscrizione:** per l'iscrizione mandare una mail a [info@holismos.com](mailto:info@holismos.com) oppure telefonare al 338 3824280. È Richiesto il versamento di 100€ per la prenotazione.

**Cosa portare:** anche se l'occorrente viene fornito dalla nostra organizzazione, vi invitiamo a portare il vostro tappetino, coperta o asciugamano per la pratica, per questioni di igiene, oltre al vostro entusiasmo e curiosità. Scarpe da trekking, costume da bagno, protezione solare, spray anti zanzara sono consigliati.



