



“L’ARTE DEL RILASSAMENTO”

RITIRO ESTIVO DI NARISHVARA YOGA E MEDITAZIONE ŚAMATHA



Centro di meditazione “Il Risveglio”

Scansano (GR), Maremma, Toscana

20-25 agosto 2024

Liberarsi dalle tensioni, il rilassamento e la pace mentale sono i segreti della trasformazione. Quando un uomo è sotto tensione, il suo comportamento ne è influenzato; solo quando si rilassa diviene naturale.

Swami Satyananda Saraswati

Lo **stress** non è altro che la naturale capacità del nostro organismo di rispondere alle varie situazioni di potenziale pericolo che la vita quotidianamente ci pone. Esso è, dunque, una risorsa fondamentale per la nostra sopravvivenza. Quando però lo *stress* diventa “**cronico**”, anche a causa dei ritmi e delle richieste della vita moderna, esso si esprime in un costante stato di tensione fisica, agitazione mentale e attivazione emotiva, ed è causa di numerose malattie e disturbi psicosomatici, nonché di sofferenza e smarrimento esistenziali. Spesso tentiamo di allentare lo *stress* e i suoi effetti ricorrendo ad **aiuti “esterni”** come sostanze (alcol, droghe, ecc.) o medicine, ma questi “rimedi” sono soltanto temporanei, non intaccano la radice della questione e possono causare dipendenze e ulteriori gravi problemi di salute.

Eppure quella dello *stress* non è l’unica modalità con cui possiamo rispondere alle sollecitazioni della vita. La natura ci ha fortunatamente dotato anche di un secondo – ma ugualmente importante – meccanismo per la sopravvivenza: quello del **rilassamento**. Diversamente da quanto comunemente si pensi, tuttavia, il rilassamento non avviene affatto in maniera spontanea, necessita invece di precise tecniche e specifici esercizi per essere indotto. In altre parole, quella del **rilassamento è una vera e propria arte** che deve essere imparata e praticata.

In questo ritiro lavoreremo al fine di indurre, in maniera sistematica e controllata, uno stato di **rilassamento, concentrazione, attenzione, lucidità e serenità** attraverso la pratica di tecniche appartenenti alla tradizione millenaria dello yoga e del buddhismo.

Cominceremo dal corpo e dal respiro attraverso la pratica degli **āsana** (posture dello *hatha yoga*) e del **prāṇāyāma** (disciplina del respiro) in modo da entrare in contatto con la nostra parte più grossolana, rinforzare i muscoli, migliorare la postura e la respirazione, ossigenare i tessuti, rimettere in moto l’energia stagnante, ripristinando lo stato fisico naturale: quello di **energia e rilassamento**. Al mattino è prevista una pratica più **dinamica**, mentre la sessione della sera sarà dedicata alla pratica del **restorative yoga** e al **rilascio miofasciale**: attraverso alcuni attrezzi lavoreremo sui tessuti connettivi per sciogliere le contratture e i dolori muscolari, e favorire il recupero e il rilassamento.

La pratica di **yoga nidra** ci permetterà poi di lavorare al livello della mente subconscia, in modo da raggiungere un rilassamento psicofisico profondo.

Praticheremo inoltre la **meditazione di consapevolezza** e in particolare **śamatha** (“calmo dimorare”), un tipo di meditazione concentrativa di matrice buddhista volto a dissipare l’ordinaria tendenza della mente alla distrazione, all’agitazione e al torpore e a riportarla ad un profondo **stato di quiete, presenza, luminosità e serenità**.

Concluderemo il ritiro con la pratica della **meditazione mettā**, per lasciarci con una mente di “benevolenza” e di “gentilezza amorevole” nei confronti di tutti gli esseri senzienti.

Nel corso delle giornate sono previsti ampi momenti di tempo libero durante i quali sarà possibile **rilassarsi** nel giardino e nella **piscina del centro**, oppure **camminare nella natura** lungo i sentieri che si snodano nei 40 ettari di terreno collinare e boschivo che circondano il centro. O, per chi lo desidera, raggiungere il **mare del Parco della Maremma** o le **Terme di Saturnia**.

PROGRAMMA DELLE GIORNATE

MARTEDÌ 20	MERCOLEDÌ 21
◆	7.30 Tè/tisana 8.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 10:00 Meditazione <i>śamatha</i> 11:00 <i>Brunch</i> 12:00 Teoria: <i>L'arte del rilassamento</i> ----- <i>Tempo libero</i> ----- 17.30 Lezione di <i>restorative yoga</i> e rilascio miofasciale 19.00 <i>Yoga nidra</i> 20.00 Cena
16.00 – 17.30 Accoglienza e registrazione 17.30 Saluti e introduzione al ritiro 18.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>yoga nidra</i> 20.30 Cena	
GIOVEDÌ 22 – SABATO 24	DOMENICA 25
7.30 Tè/tisana 8.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 10:00 Meditazione <i>śamatha</i> 11:00 <i>Brunch</i> ----- <i>Tempo libero</i> ----- 17.30 Lezione di <i>restorative yoga</i> e rilascio miofasciale 19.00 <i>Yoga nidra</i> 20.00 Cena	7.30 Tè/tisana 8.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 10.00 Meditazione <i>śamatha</i> 11.00 <i>Brunch</i> 12.00 Domande & risposte 13.00 Meditazione <i>mettā</i> 14.00 Saluti

GLI INSEGNANTI

Rritu Chauhaan



È nata e cresciuta a New Delhi, India. Ha iniziato a praticare yoga all'età di 15 anni e dopo un lungo periodo di studio presso il centro di Bharat Thakur a New Delhi, nel 2004 ha frequentato il *Teacher Training* presso lo Sivananda Dhanwantari Ashram (Kerala) e ha ottenuto il titolo di *Yoga Siromani* (Insegnante Yoga) dalla *Yoga Vedanta Forest Academy*, insegnando poi come assistente presso lo Sivananda Kutir Ashram (Uttarkashi). Nel 2006 ha poi ottenuto il titolo di *Yoga Acharya* (Maestra Yoga, M.Y.) presso la stessa scuola insegnando a New Delhi e Mumbai e successivamente in Italia presso vari centri yoga, centri olistici e palestre, tornando periodicamente in India per continuare la sua formazione.

Dal 2015 è co-fondatrice del *Progetto Yogasophia* che si occupa della promozione di yoga, meditazione e riflessione filosofica tra Oriente e Occidente attraverso corsi settimanali, seminari e ritiri residenziali.

Nel 2017 ha poi conseguito il titolo di *Insegnante di Ashtanga Vinyasa Yoga Mysore* presso l'omonima scuola. Nel 2018 ha frequentato un corso residenziale in *Olistic Meditation* e *Kriya Yoga* presso il *Kaivalyadhama Yoga Institute* di Lonavla (Mumbai) da cui, nel 2020, ha ottenuto il *Certificato di Completamento nello studio degli Yogasūtra di Patañjali* e il *Certificato di recitazione della Śrīmadbhagavadgīta* secondo gli *sāstra*.

Sta attualmente frequentando un ulteriore *Teacher Training* presso la stessa scuola. Nel 2018 ha studiato come insegnare yoga con i *props* a Mumbai. Nel 2019 ha infine ricevuto il titolo di *Insegnante di Yoga Nidra* nella tradizione del *Satyananda Yoga*.

Ha ottenuto il *Certificato di completamento del corso di Breathworks Fundamentals Course* con Dan Brulé. Ha inoltre completato il *Teacher Training in Yin Yoga* e *Tecniche di Myofascial Release* con Jo Phee, senior Yin Yoga Trainer di livello internazionale.

In tutti questi anni ha studiato lo Yoga con diverse scuole, insegnanti e professori universitari apprendendo vari stili di pratica e d'insegnamento tradizionali e moderni della disciplina.

Narishvara Yoga

Sulla base della sua pratica personale, formazione ed esperienza d'insegnamento ventennale, ha sviluppato *Narishvara Yoga*, un sistema di tecniche quali gli *āsana* (posture) e altre tecniche per la mobilità corporea, *prānāyāma* (regolazione del respiro) e *breath work*, *kriyā* (tecniche di purificazione), *dhāranā* (concentrazione), *dhyāna* (meditazione), *yoga nidrā* (rilassamento profondo guidato), *mantra* (ripetizione di parole o suoni) e *svādhyayā* (studio del sé e dei testi), provenienti da diversi sistemi tradizionali, in particolare da Hatha Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga e Mantra Yoga, ma anche da forme più moderne di yoga e altri approcci olistici, per portare salute e guarigione a corpo, mente e spirito.

Francesco Camerlingo



Nel 2010 si laurea con lode in Filosofia Teoretica presso l'Università degli Studi di Firenze con una tesi dal titolo *La questione del senso. Con Heidegger e Wittgenstein sull'enigma dell'esistenza*, pubblicata nel 2011 da *Il Nuovo Melangolo* (Genova). Nello stesso anno consegue il titolo post-laurea di *Teacher in Philosophy for Children/Community*.

Parallelamente alla filosofia occidentale nel 2007 inizia lo studio delle filosofie e religioni dell'India, in particolare di yoga e buddhismo, con il prof. F. Squarcini. Pratica Hatha Yoga dal 2007 e meditazione buddhista (*śamatha* e *vipaśyanā*) dal 2010, partecipando a corsi, seminari e ritiri residenziali con insegnanti come A. Capellari, F. Bertossa, S. Batchelor.

Nel 2015 ottiene il titolo di *Yoga Siromani* (Insegnante Yoga) conferito dalla *Yoga Vedanta Forest Academy* e nel 2018 il diploma di *Insegnante Yoga per bambini e adolescenti (Level 3 Sports Coach)* presso la *Teen Yoga Foundation*, Camerton, Bristol, Inghilterra.

Nel 2022 ha conseguito il Master in "*Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative*" presso l'Università di Pisa e L'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI), centro di eccellenza nella preservazione e nello studio della filosofia e meditazione buddhista tibetana, nella tradizione Mahayana. Nell'ambito del Master ha ottenuto anche il titolo di *Istruttore di protocolli basati sulla mindfulness e sulle pratiche contemplative*, riconosciuto da *Open Minded Science* (PI).

Sta attualmente lavorando a un libro sulla meditazione dal titolo *Il telescopio del Buddha. La meditazione come strumento epistemologico* per l'editore Mimesis di Milano (uscita prevista a settembre 2024).

Dal 2015 è co-fondatore del *Progetto Yogasophia* che si occupa della promozione di yoga, meditazione e riflessione filosofica tra Oriente e Occidente attraverso corsi settimanali, seminari e ritiri residenziali. È docente di Filosofia e Storia nella Scuola Secondaria di II Grado.

CONTRIBUTO

Il contributo per il corso, comprensivo di tutte le pratiche previste dal programma, è di **290€**.

IL COSTO DI VITTO E ALLOGGIO

da saldare direttamente in struttura al momento dell'arrivo, per l'intera permanenza (6 giorni/5 notti), in camera doppia con formula di mezza pensione (tè/tisana, *brunch*, *break*, cena) è il seguente:

- Camera doppia con bagno privato: **425€**
- Camera doppia con bagno condiviso: **400€**

Supplemento singola 20€ (camere limitate).

È inoltre prevista una tassa di soggiorno di 1€ al giorno.

Il cibo sarà vegetariano/vegano con **prodotti biologici** a km



PRENOTAZIONE

Per prenotare è necessario comunicare via mail, telefono o *Whatsapp* la volontà di partecipare al ritiro lasciando nome, cognome e recapito. **La prenotazione sarà comunque ritenuta valida solo dopo il versamento dell'intera quota di partecipazione (290€)** ai seguenti riferimenti bancari:

Banca Widiba

INTESTATO A: **Ritu Poggiolesi**

Codice IBAN: **IT08L0344216000000008416326**

causale: "RITIRO ESTIVO: L'ARTE DEL RILASSAMENTO"

POLITICA DI CANCELLAZIONE

In caso di cancellazione da parte del partecipante nei 30 giorni precedenti al ritiro sarà restituito il 70% della quota, nei 10 giorni precedenti il 30%, verrà invece trattenuta l'intera quota nel caso di disdetta negli ultimi 3 giorni dall'inizio del ritiro. Nel caso in cui fosse possibile sostituire il partecipante rinunciante con un aspirante partecipante in eventuale lista d'attesa, al primo verrà restituita l'intera quota.

Il ritiro sarà attivato solo al raggiungimento di un **minimo di 10 persone**, in caso contrario verrà restituita ai partecipanti l'intera somma versata.

DESTINATARI

Il ritiro è adatto sia a **principianti** che a **praticanti** di *yogāsana* e meditazione ed è particolarmente indicato per coloro che vogliono dedicarsi ad un profondo lavoro di rilassamento del corpo e della mente e **apprendere le tecniche yogiche/meditative** necessarie ad introdurlo nella loro vita quotidiana.

Per preservare al massimo la tranquillità che si addice a questo tipo di ritiro i **posti disponibili** saranno limitati ad un **massimo di 18**. Si consiglia, dunque, di prenotare appena possibile.

IL LUOGO

Il ritiro si svolgerà presso il **CENTRO MEDITAZIONE "IL RISVEGLIO"**, un bellissimo casale toscano immerso nel verde, tra uliveti e boschi, a pochi km da Grosseto, dotato di **piscina**, di un'ottima **sala di circa 70 mq** con pavimento in *parquet* e di altri ampi **spazi all'aperto** (prati e pedane) dove poter praticare. Il Centro sarà a nostro uso esclusivo.

La sala è attrezzata con tappetini, cuscini e coperte. Chi vuole può comunque portare con sé la propria attrezzatura. Si raccomanda di portare un costume, un accappatoio o un telo per la piscina o il mare.





COME ARRIVARE

Indirizzo

Strada Provinciale 159 (Scansanese) n. 98/99 - Scansano, Località Preselle (al km 60/1).

- **In automobile**

Da Firenze: uscire dall'autostrada a Firenze Impruneta, seguire per Siena/Grosseto, uscire a Grosseto est, seguire le indicazioni per Scansano, percorrere la SP 159 (Scansanese) fino al Km 60/1. Ci trovate sulla destra

Da Roma: uscire a Grosseto sud, seguire le indicazioni per Scansano, arrivati sulla SP 159 (Scansanese) guidare fino al km 60/1. Ci trovate sulla destra

- **In treno**

È possibile raggiungere la stazione ferroviaria di Grosseto e raggiungere il centro in taxi (15km, 20 min.), oppure in auto con altri partecipanti al ritiro.

Chi avesse bisogno di un passaggio per raggiungere il luogo del ritiro oppure fosse disponibile ad offrirlo è pregato di segnalarcelo al momento dell'iscrizione.

Sarà nostra cura mettere in contatto i partecipanti che lo richiedessero, in modo da poter condividere il viaggio verso il centro.

LUOGHI RAGGIUNGIBILI NEL TEMPO LIBERO



Terme di Saturnia 40km



Parco della Maremma 30km

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Rritu tel. 3494206523 **Francesco** tel. 3398745970

Email: info@yogasophia.org

FB: Yogasophia

www.centroilrisveglio.it

