



Residenziale estivo | Assisi

YOGA | AYURVEDA MEDITAZIONE PURIFICAZIONE | RASA

10 > 16 agosto 2020

Maurizio Di Massimo

Insegnante di yoga abilitato presso la Federazione Italiana Yoga e la Bihar School of Yoga (India), socio iscritto allo YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) e operatore yoga ayurveda (Istituto Himalayano di Ricerche in Ayurveda). Conduce, dal 1981, corsi di yoga, meditazione e, dal 1989, incontri residenziali sulla purificazione psicofisica attraverso la naturopatia yoga-ayurveda e il digiuno terapeutico. Fondatore di Yoga Rasa - Centro yoga, ayurveda e meditazione, e dell'Associazione Culturale Athanor, Pesaro. Naturopata, erborista specializzato in indirizzo spagirico ed ayurvedico. Coautore dei testi **Planta Medica. Le erbe officinali tra scienza e tradizione** (2005 - Ed. Provincia Pesaro - Urbino), per Ed. Aboca, **Ritorno alle radici - Le piante spontanee per l'alimentazione e la salute** (2015), per la collana **Cultura e salute delle piante selvatiche: Le radici** (2018), **I germogli** (2019) e **Le foglie** (2020).

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

www.yogarasapesaro.it

info@yogarasapesaro.it

Maurizio Di Massimo 320 944 90 27

Claudia Stefenelli 349 533 19 79

Yoga Rasa Pesaro   [yogarasapesaro](https://www.yogarasapesaro.it)

In collaborazione con



Con la partecipazione



In collaborazione con



Le Case
Residenza di campagna
Eco-Agriturismo
Parco nazionale
del Monte Subasio
Assisi



PROGRAMMA GENERALE

Il rasa nell'ayurveda: conoscere il Rasayana o via della longevità, studiare la terapeutica dei sapori nell'alimentazione e vivere il rasa come emozione estetica nella natura e nell'arte.

Yoga: pratica quotidiana di asana e pranayama.

Ayurveda: introduzione ai principi base dell'ayurveda, individuazione della propria costituzione biotipica (prakriti) tramite analisi somatica guidata, questionario e analisi del polso.

Meditazione: tecniche di rilassamento (yoga nidra) e meditazioni dalla tradizione yoga.

Purificazione psico-fisica: tecniche di purificazione dello yoga e dell'ayurveda. Pratiche di naturopatia e routine quotidiana ayurvedica (dinacharia).

Digiuno: possibilità, non obbligatoria e a libera scelta, tra digiuno breve, digiuno mitigato a frutta e succhi freschi, o in alternativa, un piano di restrizione calorica, su indicazioni personalizzate da parte del conduttore (con esperienza decennale).

Alimentazione: vegana biologica con prodotti da orto sinergico a disposizione. In relazione alla modalità di purificazione scelta, i pasti potranno variare tra cibo vegano (proposta base), frutta, succhi freschi da estrattore.

Studio delle varie forme di alimentazione naturale.

Analisi e confronto tra le pratiche di naturopatia yoga-ayurveda, le recenti ricerche sul microbiota intestinale, sul Ph, l'Orac e l'energia Bovis degli alimenti.

Shankprakhshana: applicazione di questa pratica di idroterapia interna dell'apparato digestivo con proprietà depurative e ringiovanenti dalla tradizione dell'hatha yoga, integrata con norme ayurvediche e da altre indicazioni del sistema Kousmine (su valutazione del conduttore e in accordo con i partecipanti).

Per favorire l'azione depurativa, saranno messi a disposizione dei partecipanti, i prodotti fitoterapici *Lignes De Plantes*.

ALTRE ATTIVITÀ

- Escursioni e meditazioni a Satriano, "il luogo del silenzio", a 20 minuti di cammino nel bosco, dove S. Francesco fu adagiato prima di morire.

- In accordo con i partecipanti, visite, diurne o serali, alla vicina Assisi, distante solo 10 km.

- Camminate nel bosco.

- Utilizzo della piscina ad uso esclusivo.

- Massaggio ayurvedico shirodhara e riflessologia plantare su prenotazione (esclusi dalla quota).

INFO PRATICHE

Alloggio in camere singole, doppie, triple o quaduple con bagno in camera.

Inizio del residenziale con la cena di lunedì 10 agosto, termine con il pranzo di domenica 16 agosto.

Programma dettagliato e approfondimenti tematici sul sito:
www.yogarasapesaro.it