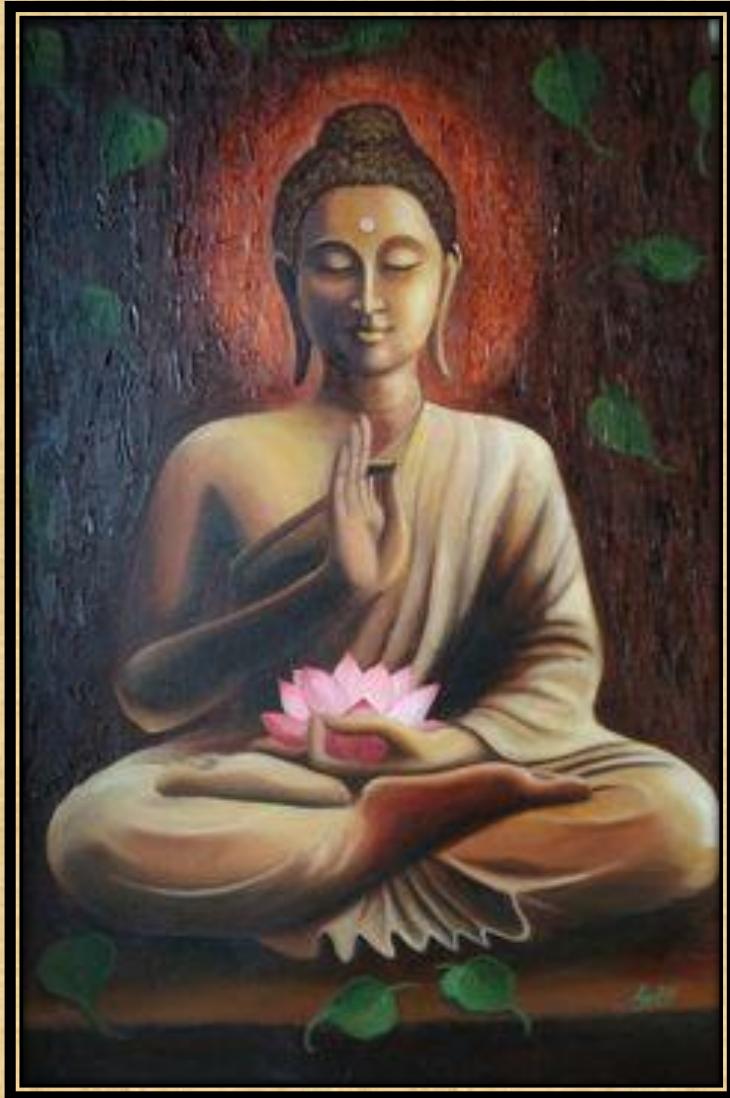




---

# **RITIRO DEL NUOVO ANNO**

***YOGA E MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA***



**STABILITÀ, CHIAREZZA, GIOIA**  
**RIPORTARE CORPO E MENTE AL LORO STATO NATURALE**  
**30 dicembre 2021 – 02 gennaio 2022**

La mente ordinaria è contraddistinta da un costante stato di agitazione, confusione e turbamento. **Patañjali**, il grande filosofo dello yoga, definisce questa condizione come *cittavr̤tti*, ‘vorticosità della coscienza’. Lo **yoga** è per lui proprio quel ‘metodo’ che permette di porre fine a questo turbinio continuo ed incontrollato di pensieri, emozioni, sensazioni, impulsi, desideri, volizioni che, in ultima analisi, è alla base della sofferenza umana.

È esattamente questo anche lo scopo della **meditazione di consapevolezza** perfezionata dal **Buddha** 2500 anni fa: quello di ripulire la mente dalle sue impurità (condizionamenti, pensieri afflittivi, emozioni negative, agitazione e turbamento) e far riemergere il suo stato naturale, il quale sarebbe caratterizzato piuttosto da stabilità, chiarezza e gioia.



Lo scopo di questo ritiro è quello di lavorare nella direzione di riportare corpo e mente al loro **stato naturale**.

Cominceremo dal corpo e dal respiro, attraverso la pratica degli *āsana* (posture dell’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 quindi lo stato fisico naturale: quello di **rilassamento**.

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

Tali pratiche saranno utili per preparare la mente alla **meditazione di consapevolezza**, sia seduta che camminata, e in particolare alla pratica buddhista di *śamatha* (“calmo dimorare”), un tipo di meditazione concentrativa che si realizza nell’esercizio dell’osservazione di un oggetto in maniera univoca e costante, in modo da dissipare l’ordinaria tendenza della mente alla distrazione e all’agitazione, per riportarla invece ad un profondo **stato di quiete, presenza, luminosità e serenità**, ossia al suo stato naturale.

Ci alleneremo, inoltre, con **esercizi di consapevolezza** individuali e in piccoli gruppi, per poter sperimentare la presenza mentale anche al di fuori della pratica formale, vale a dire nelle azioni quotidiane della vita, come mangiare, camminare, osservare qualcosa o ascoltare qualcuno.

Il significato di queste pratiche sarà spiegato in alcune **sessioni teoriche** in cui verranno date anche istruzioni per una loro corretta esecuzione.

**Celebreremo**, infine, **il Nuovo Anno** preparandoci al suo arrivo con una mente di “benevolenza” e di “gentilezza amorevole” nei confronti di tutti gli esseri senzienti, attraverso la pratica della **meditazione mettā**, per poi brindare insieme e abbandonarci alla musica e al canto del *kirtan*.

## PROGRAMMA DELLE GIORNATE\*

GIOVEDÌ 30 DICEMBRE	VENERDÌ 31 DICEMBRE
<p style="text-align: center;">◆</p> <p>15.00 – 16.30 Accoglienza, registrazione e saldo quote  16.30 Introduzione al ritiro  17.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>yoga nidra</i>  20.00 Cena</p>	<p>7.30 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prāṇāyāma</i>  9.30 Colazione  11.00 Teoria – Introduzione alla meditazione di consapevolezza  12.00 Meditazione seduta  12.30 Meditazione camminata  13.00 Pranzo</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>16.30 Esercizio di consapevolezza I  17.00 Meditazione seduta  18.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>yoga nidra</i>  20.00 Cena  23.00 Pratica meditativa <i>mettā</i>  24.00 Brindisi del Nuovo Anno e <i>kirtan</i></p>
SABATO 1 GENNAIO	DOMENICA 2 GENNAIO
<p>7.30 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prāṇāyāma</i>  9.30 Colazione  11.00 Teoria – Ostacoli alla meditazione e loro antidoti  12.00 Meditazione seduta  12.30 Meditazione camminata  13.00 Pranzo</p> <p style="text-align: center;">◆</p> <p>16.30 Esercizio di consapevolezza II  17.00 Meditazione seduta  18.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>yoga nidra</i>  20.00 Cena</p>	<p>7.30 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prāṇāyāma</i>  9.30 Colazione  11.00 Teoria – <i>Dharana</i>: la concentrazione nello yoga  12.00 Meditazione seduta  12.30 Meditazione camminata  13.00 Pranzo  14.00 Condivisione e saluti</p> <p style="text-align: center;">◆</p>

\* Il programma potrebbe subire lievi variazioni



## GLI INSEGNANTI

### Rritu Chauhaan



Nata e cresciuta a New Delhi, India. Pratica yoga dall'età di 15 anni. Nel 2004 ottiene il titolo di *Yoga Siromani* (Insegnante Yoga) conferito dalla *Yoga Vedanta Forest Academy*, Kerala (India) e nel 2006 quello di *Yoga Acharya* (Maestra Yoga, M.Y.) presso la stessa scuola. Nel 2017 consegue il titolo di *Insegnante di Ashtanga Vinyasa Yoga Mysore* presso l'omonima scuola. Nel 2018 aggiorna la propria formazione presso il *Kaivalyadhama Yoga Institute* di Lonavla, Mumbai (India), da cui, nel 2020, ottiene il *Certificato di Completamento nello studio degli Yogasūtra di Patañjali* e

il *Certificato di studio e recitazione della Śrimadbhagavadgīta* secondo gli śāstra. Nel 2019 riceve il titolo di *Insegnante di Yoga Nidra* nella tradizione del *Satyananda Yoga*. Ha insegnato Hatha Yoga in India e dal 2007 insegna in Italia promuovendo, nei suoi corsi settimanali, la pratica yogica in modo autentico e tradizionale e organizzando seminari e ritiri di approfondimento filosofico e pratico sulla disciplina in collaborazione con l'A.P.S. *Yogasophia* di cui è vicepresidente dal 2015.

### 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 *vipāśyāna*) 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. È attualmente iscritto al 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. Dal 2015 è presidente dell'A.P.S. *Yogasophia*, con sede a Firenze, che si occupa della promozione di yoga, meditazione e riflessione filosofica tra Oriente e Occidente attraverso corsi, seminari e ritiri residenziali. È insegnante di scuola secondaria di secondo grado.

## COSTI E ACCOGLIENZA

**Il contributo per il corso** è di **180 €** comprensivo di tutte le attività previste dal programma. Si prevede uno **sconto del 20%** (esclusivamente sul costo del corso) per gli studenti sotto i 25 anni (posti limitati). Ogni partecipante non ancora in possesso della **tessera associativa *Yogasophia***, con validità da gennaio a dicembre 2022, dovrà sottoscriverla al costo di **10 €**.

**Il costo di vitto e alloggio** varia a seconda del tipo di camera: tripla, doppia o singola. Di seguito i prezzi a persona per l'intera permanenza (4 giorni/3 notti) per la pensione completa (colazione, pranzo, cena, tea break):

- **240 € in camera tripla**
- **285 € in camera doppia**
- **420 € in camera singola**

**I pasti**, vegetariani e vegani, saranno preparati con prodotti genuini e biologici a km 0.

---

## PRENOTAZIONE

Per prenotare è necessario comunicare via mail o via telefono la volontà di partecipare al ritiro lasciando nome, cognome e recapito. La prenotazione sarà comunque ritenuta valida solo dopo il versamento di un acconto di 150 € ai seguenti riferimenti bancari:

**Banca Etica (gruppo Credito Cooperativo)**

**Codice IBAN: IT 76 P 05018 02800 000016956310**  
**causale: "RITIRO DEL NUOVO ANNO 2021-22"**

Il resto dovrà essere saldato in contanti o in carta il giorno dell'arrivo. Non si accettano assegni.

---

## PARTECIPANTI

Il ritiro è adatto sia per principianti che per praticanti di yoga e meditazione ed è aperto ad un **numero ridotto di partecipanti (max 18)**, per rispettare le norme anticovid-19 di distanziamento sociale attualmente in vigore. Per partecipare al ritiro è **necessario mostrare il green pass** in corso di validità.

---

## ATTREZZATURE DA PORTARE

La struttura ha a disposizione tappetini e attrezzi varie per la pratica yoga, tuttavia, per ridurre al minimo i contatti, raccomandiamo di portare con sé:

- tappetino, mattoncini, cinture, scialle o copertina
- cuscino o panchetto per la meditazione
- abiti comodi per le pratiche
- scarpe e abbigliamento adatto a camminare all'aperto

---

## IL LUOGO

Il ritiro avrà luogo presso **La Locanda della Quercia Calante**, un meraviglioso borghetto costruito in pietra e situato nella campagna di **Castel Giorgio**, in provincia di **Terni**, a pochi km da Orvieto, in **Umbria**.





## PER ULTERIORI INFORMAZIONI

**Telefono e WhatsApp:**

Francesco **3398745970** - Rritu **3494206523** - Jacopo **3474774067**

**email:** [info@yogasophia.org](mailto:info@yogasophia.org)

**Facebook:** [Yogasophia | Facebook](https://www.facebook.com/yogasophia/)

Per maggiori informazioni sul luogo del ritiro:

[www.querciacalante.com](http://www.querciacalante.com)

