



---

**INFORMAZIONI RITIRO DEL NUOVO ANNO 2022/23**

## **DAL DISAGIO ALLA GIOIA DI ESISTERE** *Yoga e meditazione come strumenti per la "cura di sé"*



***29 dicembre 2022- 1 gennaio 2023***

“Un cielo sereno, quando ha acquistato il più alto grado di purezza e di splendore, non può ricevere una chiarezza ancor più viva. Così l'uomo che ha cura del corpo e dell'anima e che per mezzo loro si fabbrica la sua felicità, raggiunge il culmine dei suoi desideri e si trova in uno stato perfetto, in quanto il suo animo non è più agitato e il suo corpo è senza dolore” (Seneca, *Lettere e Lucilio*).

Il ritiro si offre come un'occasione per giungere al nuovo anno in una condizione di salute e vigore fisico, di maggiore chiarezza e serenità mentale, di consapevolezza e conoscenza degli strumenti che le tradizioni dello yoga di Patañjali e della meditazione buddhista hanno messo a disposizione dell'uomo per sollevarsi dalla sofferenza ed aspirare ad una **felicità autentica**.

Durante il ritiro esamineremo quale sia **l'origine della sofferenza umana**, analizzando in particolare le **varie forme del disagio** che affliggono **l'uomo contemporaneo**: dai problemi fisici e psicosomatici (*stress*, ansia, depressione, dipendenze) legati a cattive abitudini, ritmi frenetici e modelli distorti di felicità, fino al cosiddetto "disagio esistenziale" e alla "mancanza di senso" che, più o meno consapevolmente, attanaglia l'anima di sempre più persone, soprattutto dopo la caduta delle grandi narrazioni metafisiche, religiose e politiche del secolo scorso.

Approfondiremo poi il concetto di "**cura di sé**" nella filosofia occidentale greca e romana, chiedendoci se un ritorno a questa antica raccomandazione non sia tuttora necessario e in che senso la pratica yogico-meditativa si presenti ancora oggi come una delle "antropotecniche" più efficaci non solo per raggiungere la **salute** fisica e mentale, ma anche quel profondo **ben-essere** che dona **senso** e **valore** alla nostra esistenza.

Cominceremo con l'**Hatha Yoga**, lavorando sul corpo attraverso la pratica degli **āsana** (posture) e sul respiro mediante quella del **prānāyāma** (disciplina del respiro), in modo da entrare in contatto con la nostra parte più grossolana, sciogliendo le contrazioni, migliorando la postura e la respirazione, ossigenando i tessuti, rinforzando i muscoli e rimettendo in moto l'energia stagnante.

Praticheremo poi la tecnica dello **Yoga Nidra** che ci permetterà di lavorare al livello della mente subconscia per raggiungere uno stato di **rilassamento profondo** in grado di contribuire ad inibire le cause neuropsicologiche dello *stress* e dell'ansia.

Coltiveremo la **consapevolezza** dell'esperienza presente attraverso la **meditazione seduta** e la **camminata meditativa**, e in particolare la pratica buddhista di *sāmatha* ("calmo dimorare"), una meditazione concentrativa che dissipa l'ordinaria tendenza della mente alla distrazione e all'agitazione, per riportarla ad un profondo stato di quiete, presenza, luminosità e serenità.

La sera del 31 dicembre celebreremo insieme con un cenone vegano/vegetariano, i **kirtan**, il tradizionale falò e il brindisi al nuovo anno.

## PROGRAMMA DELLE GIORNATE\*

GIOVEDÌ 29 DICEMBRE	VENERDÌ 30 DICEMBRE
	7.00 Meditazione 7.30 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 9.30 Colazione 10.30 Teoria I: <i>Il disagio dell'uomo</i> 12.00 <i>Yoga nidra</i> 13.00 Pranzo
◆	◆
15.00 – 16.30 Accoglienza, registrazione e saldo quote 16.30 Introduzione al ritiro 17.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 20.00 Cena	16.00 Teoria II: <i>L'antica necessità della cura di sé</i> 17.30 Meditazione 18.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 20.00 Cena

SABATO 31 DICEMBRE	DOMENICA 1 GENNAIO
7.00 Meditazione 7.30 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 9.30 Colazione 10.30 Camminata meditativa 12.00 <i>Yoga nidra</i> 13.00 Pranzo  ◆	8.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 9.30 Colazione 10.30 Teoria IV: Il giusto approccio mentale alla pratica yogico-meditativa 12.00 Meditazione del nuovo anno (pratica di <i>mettā</i> ) 13.00 Pranzo 14.00 Condivisione e saluti  ◆
16.00 Teoria III: <i>Yoga e meditazione come strumenti per la cura di sé</i> 17.30 Meditazione 18.00 Lezione di <i>āsana</i> e <i>prānāyāma</i> 20.30 Cenone di Capodanno 23.00 <i>Kirtan</i> (canti) 24.00 Falò, pratica del lasciar andare e brindisi per l'anno nuovo	

\* 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 Śrīmadbhagavadgīta* 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. Yogosophia 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 *vipāśyanā*) 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. 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 **190€** comprensivo di tutte le attività previste (lezioni teoriche, pratiche, meditazioni). Ogni partecipante non ancora in possesso della **tessera associativa *Yogasophia***, con validità da settembre 2022 ad agosto 2023, dovrà sottoscriverla al costo di **10€**.

**Il costo di vitto e alloggio** per l'intera permanenza (4 giorni/3 notti) in pensione completa (colazione, pranzo, cena, *breaks*) e comprensivo del cenone di capodanno è di **350€ in camera doppia/tripla** (maggiorazione di 30€ al giorno per la singola) **a persona e va saldato al momento dell'arrivo in struttura.**

**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)**

**INTESTATO A: YOGASOPHIA A.P.S.**

**Codice IBAN: IT 76 P 05018 02800 000016956310**

**causale: "RITIRO DEL NUOVO ANNO 2022-23"**

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

## ATTREZZATURE

Il centro ha in dotazione tappetini in caucciù per la pratica di Hatha Yoga e cuscini per la meditazione seduta. Per chi voglia utilizzare la propria attrezzatura personale si raccomanda di portare con sé:

- tappetino per la pratica di Hatha Yoga, scialle o copertina per il rilassamento e per lo Yoga Nidra, cuscino o panchetto per la meditazione seduta;
- scarponi e abbigliamento adatto ad una camminata (livello di difficoltà medio/basso);
- abiti caldi, cappello, sciarpe e guanti.

---

## LUOGO

Saremo ospiti, in via esclusiva per tutta la durata del ritiro, del centro **Miri Piri**, l'unico in Italia costruito totalmente in bio-edilizia, appositamente per ospitare seminari e ritiri residenziali. Il centro si trova sui colli piacentini, nell'area protetta del Monte Pillerone, a 450m s.l.m. ed è completamente immerso nella natura.

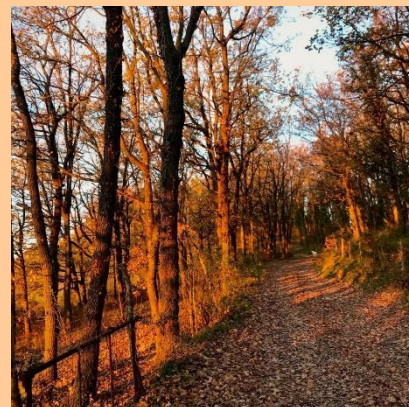


Le attività si svolgeranno all'interno di una luminosissima e ben riscaldata sala di 130mq in *parquet* di massello inchiodato e travi a vista, con ampie finestre affacciate sui boschi intorno.





Per i momenti di relax avremo a nostra disposizione tutti gli spazi del centro, come il salotto con divani e caminetto. E i vari spazi esterni, tra cui il giardino e i sentieri mappati.



Le camere sono confortevoli e curate. Ognuna dotata di bagno privato. La cucina è genuina, con prodotti biologici a km 0.



## COME RAGGIUNGERE MIRI PIRI

Il centro si trova in **Località Sborzani frazione di Pigazzano, Comune di Travo (Piacenza)**

### COME RAGGIUNGERCI IN AUTO (STRADA COMUNE)

Autostrada A1 uscita Piacenza Sud, proseguire lungo la Tangenziale e seguire la SS45 Genova-Bobbio, appena passato Rivergaro svoltare a destra per Rivalta-Croara, dopo 1 km circa a destra per Pigazzano. Davanti al bar di Pigazzano svoltare a destra e dopo 500 m a sinistra per Sborzani. Proseguire per altri 1500 m (ultimi 900 m strada bianca).

**Coloro che possono offrire o che hanno bisogno di un passaggio sono pregati di segnalarcelo al momento dell'iscrizione**

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI:



Francesco \_\_\_ 3398745970

Rritu \_\_\_\_\_ 3494206523

Jacopo \_\_\_\_\_ 3474774067



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

\*



Yogasophia

Consulta il sito

<https://www.miripiri.eu/>

