

Problemi di visualizzazione? [Apri questa email nel tuo browser.](#)

Bollettino Essere Pace n. 818 del 26-06-2022

Ritiro di Quietude e Ritmo nel Thai Yoga Massage

Ritiro-corso breve di pratica dedicato al lavoro sul corpo
con Flora Bisogno
(Ing/Ita/De)

Studieremo i principi e impareremo tecniche che provengono dalla tradizione del thai yoga massage, dalla sua evoluzione nel thai dinamico e l'osteothai.



"**Rhythm&Stillness in thai yoga massage**" sono quattro giorni di seminario residenziale nel quale lavoreremo sul corpo e sul tocco consapevole, cominciando dalla nostra pratica personale: respiro, movimento, apertura del cuore alla quiete, affinamento della percezione e dell' intenzione. Tutto ciò attraverso la meditazione nella tradizione di Thay, letture di Dharma, la pratica di Qi gong&yoga, il nobile silenzio, i pasti in condivisione.

Grazie allo stare insieme, in un luogo bellissimo, potremo generare l'energia del sangha, praticare e studiare insieme full time questa potente disciplina.

Il ritiro-corso è aperto a tutti i livelli, dai principianti agli avanzati, in quanto le tecniche che proponiamo sono integrabili a qualsiasi livello di pratica. Tuttavia, ci rivolgiamo a chi possiede un minimo di esperienza di lavoro sul corpo, anche con le discipline quali yoga, tai-qi, qi-gong, danza, ecc. e che abbia una seria disposizione a prendersi cura dell'altra/o attraverso il massaggio.

Programma indicativo

Inizio ritiro 27.07 ore 17.00 **Fine** ritiro 31.07 dopo il pranzo

- 6.45 -8 pratiche meditative e yoga/qi gong all' aperto
- 10-13 sessioni di pratica e teoria di thai yoga massage/dynamic thai/osteothai
- 13-15 pranzo e relax
- 15-18,30 sessioni di pratica e teoria di thai yoga massage/dynamic thai/osteothai
- 19 cena
- Dopo cena pratiche (rilassamento, meditazione, letture di Dharma)
- Nobile silenzio fino a dopo la colazione

SISTEMAZIONE

Ci troviamo in un luogo immerso nella natura lontano dal rumore e affollamento della città. Entreremo in contatto con gli alberi e i boschi bellissimi che circondano la casa di pratica.

Il luogo ha camere triple e due dormitori con 7 posti letto, tutte confortevoli e accoglienti; immersi nel bosco e con una vista splendida. Tutto in questo luogo è stato costruito con amore, condotto con cura per la natura gli animali e l'ambiente.

Presso Rifugio Casa al Giogo, situato sull'Appennino Tosco-Romagnolo, nel Comune di Firenzuola, provincia di Firenze, 882 m.s.l.m. Siamo all'interno del complesso

Ritiro di Quietude e Ritmo nel Thai Yoga Massage

Ritiro-corso breve di pratica dedicato al lavoro sul corpo
con Flora Bisogno
(Ing/Ita/De)

Studieremo i principi e impareremo tecniche che provengono dalla tradizione del thai yoga massage, dalla sua evoluzione nel thai dinamico e l'osteothai.



"**Rhythm&Stillness in thai yoga massage**" sono quattro giorni di seminario residenziale nel quale lavoreremo sul corpo e sul tocco consapevole, cominciando dalla nostra pratica personale: respiro, movimento, apertura del cuore alla quiete, affinamento della percezione e dell' intenzione. Tutto ciò attraverso la meditazione nella tradizione di Thay, letture di Dharma, la pratica di Qi gong&yoga, il nobile silenzio, i pasti in condivisione.

Grazie allo stare insieme, in un luogo bellissimo, potremo generare l'energia del sangha, praticare e studiare insieme full time questa potente disciplina.

Il ritiro-corso è aperto a tutti i livelli, dai principianti agli avanzati, in quanto le tecniche che proponiamo sono integrabili a qualsiasi livello di pratica. Tuttavia, ci rivolgiamo a chi possiede un minimo di esperienza di lavoro sul corpo, anche con le discipline quali yoga, tai-qi, qi-gong, danza, ecc. e che abbia una seria disposizione a prendersi cura dell'altra/o attraverso il massaggio.

Programma indicativo

Inizio ritiro 27.07 ore 17.00 **Fine** ritiro 31.07 dopo il pranzo

- 6.45 -8 pratiche meditative e yoga/qi gong all' aperto
- 10-13 sessioni di pratica e teoria di thai yoga massage/dynamic thai/osteothai
- 13-15 pranzo e relax
- 15-18.30 sessioni di pratica e teoria di thai yoga massage/dynamic thai/osteothai
- 19 cena
- Dopo cena pratiche (rilassamento, meditazione, letture di Dharma)
- Nobile silenzio fino a dopo la colazione

SISTEMAZIONE

Ci troviamo in un luogo immerso nella natura lontano dal rumore e affollamento della città. Entreremo in contatto con gli alberi e i boschi bellissimi che circondano la casa di pratica.

Il luogo ha camere triple e due dormitori con 7 posti letto, tutte confortevoli e accoglienti; immersi nel bosco e con una vista splendida. Tutto in questo luogo è stato costruito con amore, condotto con cura per la natura gli animali e l'ambiente.

Presso Rifugio Casa al Giogo, situato sull'Appennino Tosco-Romagnolo, nel Comune di Firenzuola, provincia di Firenze, 882 m.s.l.m. Siamo all'interno del complesso