

Dare nascita a sé stessi

**Offri, prima di fruire,
meraviglia, stupore e bellezza**

dal 27 al 31 dicembre a San Giovanni dei prati
&
dal 1 al 5 gennaio a Ventimiglia



Om

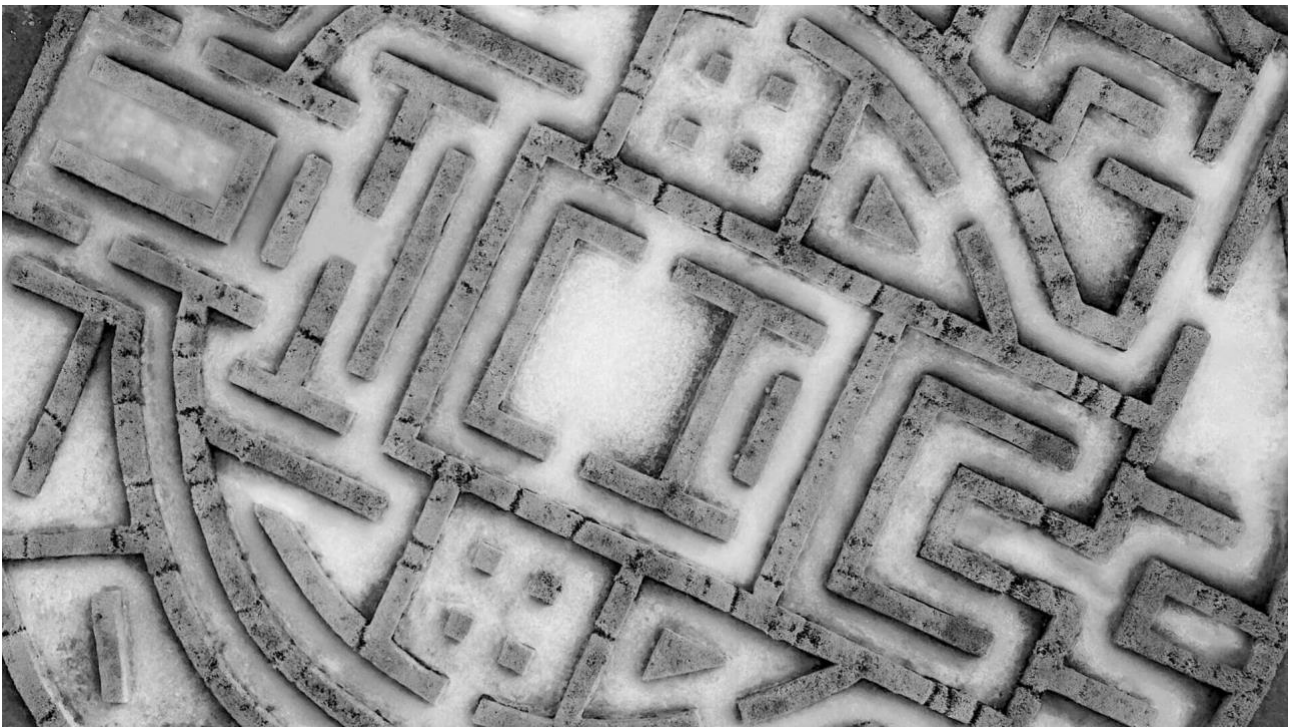
Cucina e Seva

Ladyjaan, Paola e Concetta,
Nina, Giusi e Giorgia Giuseppe e
Davide

1° Gennaio concerto a cura
di Caterina e Francesca
alla Scuola Yoga Pramiti

Teoria/Audiovisivi con Sarah

Pratiche dello Yogi Silente
formulate da Walter



If You Want To Run Fast, Run Alone.
If You Want To Run Far, Run Together.

proverbio africano

Programma generale valido per i due seminari

La pratica dello yoga darà il ritmo alle nostre giornate favorendo il livello energetico per lo studio e per la condivisione degli spazi.

La pratica mattutina avrà come intento di promuovere la progressione in alcune tecniche di hatha yoga; quella pomeridiana sarà più volta all'integrazione del lavoro svolto il mattino o i giorni precedenti.

Le linee guida saranno i testi classici dello hatha yoga e gli insegnamenti dello Yogi silente di Madras.

La teoria avrà due relatori e l'utilizzo di qualche audiovisivo e zoom.

"Puoi ricevere istruzioni e guida dagli altri,
ma devi trovare la tua strada."
Joseph Campbell

Offri, prima di fruire - *Offri, prima di fruire*, può sembrare un invito a non essere presuntuosi, a essere riconoscenti, a compensare degnamente chi ci garantisce nutrimento fisico, intellettuale e spirituale. Ciò è vero, ma questo primo livello è la base della buona educazione.

Vi è un altro livello di riconoscenza che è quella di corrispondere a chi ci ha nutrito, sia esso genitore, insegnante o guida, non solo il corrispettivo di ciò che abbiamo ricevuto, ma un plus valore - un livello superiore, ossia corrisponde il frutto della trasformazione operata su noi stessi grazie a tale nutrimento.

Guillermo del Toro diceva in un'intervista: «[...] La cieca obbedienza castra, nega, nasconde e distrugge tutto ciò che ci rende umani. [...] Penso che la disobbedienza sia una virtù e la cieca obbedienza un peccato.[...]».

"La chiave per l'esperienza dello stupore
è uno stato di prontezza e apertura"
Joseph Campbell

Meraviglia, stupore e bellezza - "Cosa stiamo cercando: la realizzazione di ciò che è potenziale in ognuno di noi? Ricercarla non è un viaggio dell'ego; è un'avventura per portare a compimento il tuo dono al mondo, che sei te stesso.

Umberto Eco scrive infatti che l'eroe vero è sempre eroe per sbaglio, il suo sogno sarebbe di essere un onesto vigliacco come tutti.

Non c'è nulla che tu possa fare in questa vita di più importante, se non realizzarti!

In ciò, diventi un segnale, diventi un pannello indicatore, trasparente alla trascendenza. ... e così troverai, vivrai e diventerai la realizzazione del tuo mito personale."

Lo Yogi Silente di Madras in questo contesto? - È elucidante ciò che si legge negli appunti di Ruth Huber raccolti durante il seminario del 1997a Villeret in Svizzera:

Swamiji ci ha "detto" un giorno:

Experience is a master. Guru means: reminder.

L'esperienza è Maestra, un guru è un promemoria.

Poi, l'ultimo giorno di quella settimana passata con lui, aggiunse che ci sono 3 fonti di autorità:

1 *The word of the Guru*

2 *The Yogaśāstra*

3 *Your own experience*

You can always verify 1 by 2 and 2 by 3.

1 La parola del Guru

2 Gli Yogaśāstra

3 La tua esperienza personale

Potrai sempre verificare 1 attraverso 2, e 2 attraverso 3.

27–31 dicembre

San Giovanni dei Prati

Yoga, celebrazione e condizioni impervie

Vi informo che in questo periodo a San Giovanni potrebbe non esserci tutte le comodità che oggi giorno diamo per scontate. Ma sappiate che ci doteremo di acqua potabile e di acqua per gli usi indispensabili come lavaggio per l'igiene personal, mentre più limitate saranno le docce. I locali saranno riscaldati un po' meglio degli anni passati poiché abbiamo apportato qualche miglioria.

Come gli altri anni daremo spazio alla celebrazione e alla compagnia, modificando per esempio l'alimentazione e gli orari delle lezioni quando utile.

Inizieremo nella tarda mattina del venerdì 27 con una lezione di yoga;

finiremo martedì 31 dicembre con la cena.

Siete tutti i benvenuti a fermarvi per festeggiare insieme il vecchio anno che se ne va e quello nuovo che giunge.

A San Giovanni sono disponibili i letti ed alcune coperte, ma chi viene in macchina può portarsi la propria coperta e gli abiti caldi per il giorno e la notte.

2 – 6 gennaio

Scuola yoga pramiti

Yoga, approfondimento didattico e pedagogico

Iniziamo mercoledì 1° gennaio alle ore 10 e concludiamo il seminario domenica 5 gennaio alle ore 14. Nel passato abbiamo già approfittato dei locali di Pramiti per i nostri ritiri didattico-pedagogici, e quest'anno oltre a favorire lo studio dello yoga usufruiremo maggiormente della vicinanza al mare. Infatti, due volte al giorno, cammineremo dalla Scuola Yoga Pramiti sino al Porto di Ventimiglia per le due sessioni pratiche. Queste camminate avranno anche funzione di pausa ristoratrice tra sessioni di pratica e di teoria.

Alla Scuola Yoga non si svolgerà alcun corso durante tali giorni, in questo modo potremo ben suddividere gli spazi dedicati al dormire, al mangiare ed alle sessioni teoriche.

Abbiamo le docce sia negli spogliatoi delle donne che in quelli degli uomini (meglio una doccia in più che in meno, quando si è in tanti nei luoghi chiusi).

Se venite in macchina portatevi un materassino per dormire nel caso alloggiaste la notte a Pramiti; noi abbiamo qualche futon, ma non a sufficienza per tutti.

Il programma sarà cadenzato da:

- 1° gennaio: yoga e pranzo servito. Serata libera.
- 2 gennaio: Yoga, pranzo e cena servite, audiovisivo la sera.
- 3 gennaio: Yoga, pranzo e cena servite, audiovisivo la sera.
- 4 gennaio: Yoga, pranzo e cena servite, audiovisivo la sera.
- 5 gennaio: yoga sino alle ore 14.

Le quote

La quota è per ognuno dei due seminari di 440 euro.

Per coloro che intendono partecipare ad entrambe i seminari, ai 440 euro del primo seminario si aggiungeranno 50 euro al giorno del secondo (totale 250).