

ASSOCIAZIONE SIDDHARTTA TTS

SEMINARIO

Approfondimento di Kria Yoga
e conoscenza dei corpi energetici
a cura del Maestro Guglielmo De Martino

17, 18 E 19 OTTOBRE 2025

(VENERDÌ, SABATO E DOMENICA) PRESSO LA STRUTTURA

"IL MELOGRANO"

DI PIOPPI

(frazione di Pollica - SA) LOCALITA' TARALLO

LA VIA SI TROVA IN QUALUNQUE LUOGO IN CUI UN INDIVIDUO SI DEDICA AD
UNA DISCIPLINA. ESSA NON SI PUÒ TROVARE NEI LIBRI.

POSSIAMO TROVARLA ATTRAVERSO L'ESPERIENZA DIRETTA,
CON IL CORPO E NON SOLO CON L'INTELLETO.

SOSHITSU SENZEI

Programma e argomenti del seminario

Venerdì 17 ottobre

Ore 16,00

- Arrivo

Ore 17,00

- Accoglienza e presentazione partecipanti
- presentazione della scuola e del Metodo MES
programma dei 3 giorni di seminario

Ore 18,30

- Prima Pratica yoga e pranayama
- scambio delle esperienze sensoriali (domande e
risposte)

Ore 20,00

- cena

ore 22,00

- Perfezionamento della meditazione Vipassana

Ore 23,30

Fine lavori della giornata

Sabato 18 ottobre

Ore 7,30

- meditazione

Ore 8,30

- prima colazione

Ore 10,00

- Laboratorio esperienziale di lettura e di espressività corporea

- Le basi del Kria Yoga e della respirazione profonda

Ore 12,00

- scambio delle esperienze sensoriali (domande e risposte)

Ore 13,00

- pranzo

Ore 15,30

- spazio per colloqui individuali su richiesta

Ore 16,00

- ripresa dei lavori
- Dibattito e considerazioni: nel panorama attuale di espansione delle discipline olistiche come riconoscere un maestro e come individuare una scuola di yoga professionale di sani principi
- scambio delle esperienze sensoriali (domande e risposte)

Ore 17,30

- - coffee break

Ore 18,00

- Laboratori di bioenergetica, esercizi per i Chakra
- Come costruire una sequenza di Asana

Ore 20,00

- Fine lavori della giornata

scambio delle esperienze sensoriali (domande e risposte)

Ore 21,00

- cena

Ore 22,30

- meditazione sensoriale nella natura ed esperienze sonore, mantra e campane tibetane

Ore 23,30

- Fine lavori della giornata

Domenica 19 ottobre

Ore 7,30

- Meditazione Vipassana

Ore 8,30

- prima colazione

Ore 9,30

- Elementi di massaggio bioenergetico e dinamiche di contatto

Ore 11,30

- Coffee break

Ore 12,00

- ripresa e conclusione dei lavori
- considerazioni sull'esperienza vissuta
- scambio delle esperienze sensoriali (domande e risposte)

Ore 13,30

- pranzo e partenza

- Il numero dei posti è limitato a 15 partecipanti.
- La quota di partecipazione al seminario è di € 180,00 e comprende il seminario, vitto e alloggio presso la struttura.
- Il pagamento della quota verrà effettuato in contanti al momento dell'arrivo presso la struttura.
- Per la pratica munirsi di abbigliamento comodo e di un tappetino.

Per informazioni, prenotazioni e iscrizioni al seminario rivolgersi ai numeri

Luigi 3382843779

Guglielmo 360773687