



PUGLIA RETREAT – MASSERIA IAZZO SCAGNO

19 – 22 SETTEMBRE 2024



Giovedì 19 settembre

14.00 Arrivo dei Partecipanti e Rinfresco di Benvenuto. Sistemazione in camera.

15.00- 15-30 Inizio attività. Gioco dei Nomi – presentazione dei partecipanti e descrizione generosa di sé

Hai mai pensato di danzare il tuo nome? Il tuo nome associato al libero movimento manifesta il suo significato, la sua poesia ma anche il tuo sentire in quel momento. Ti riconosci e vieni riconosciuto.

15.30 – 17.00 Passeggiata meditativa nella natura: parti dai tuoi Piedi e senti Madre Natura, lasciati condurre lungo il percorso. Diventerà una meditazione sui tuoi passi, scoprendo la magia di passeggiare consapevolmente.

Immersione nel bosco sonoro, alla scoperta della sonorità delle piante. Associa il tuo sentire alla frequenza emozionale del bosco.

Attraverso una tecnologia in grado di convertire il campo elettrico e il movimento della linfa vitale in musica, faremo esperienza sensoriale e diretta della voce e della vita delle piante, risvegliando in noi tantissime emozioni e sensazioni di benessere.

<https://www.masseriaiazzoscagno.it/iazzo-sensory-garden/>

17.00 – 18.00 Rilassamento guidato ed esperienza dello Stato di Sogno

Nei 4 Stati della Mente, uno in particolare è lo Stato di Sogno, attraverso il quale metti in relazione la tua origine e il tuo destino. *C'è un Sogno in te che aspetta di essere vissuto. Una Meditazione per scoprire dove stai andando e dove vuoi andare.*

18.00 – 18.30 Condivisioni sul prato del giardino

18.30 -19.30 Yoga e Meditazione nel Cerchio di pietra

Questo luogo ci offre l'opportunità di praticare un'antica Meditazione quella del Cerchio di pietra, un luogo che richiama l'ombelico del mondo e l'eterna rinascita.

19,30 – 20.00 Cerchio di Guarigione Sat Guru Charan

Il cerchio del Massaggio del Piede ti offre l'opportunità di unire l'esperienza del massaggio con la Meditazione, sperimenta il dare e il ricevere il Tocco di Guarigione. Un'esperienza di incontro e di rigenerazione reciproca.

20.00 – 21-00 Free Time

21.00 Cena salentina sotto la quercia Maestra

Protetti dalla chioma di una quercia di oltre 800 anni, ci riuniremo nella gioia e nel convivio.



Venerdì 20 settembre

6.00 – 7.30 Yoga e Meditazione con Canti di Mantra (Facoltativo)

Suoni antichi e melodie moderne fanno da sfondo al ritmo potente del canto di gruppo, apriamo tutti i chakra in sequenza. Scopri che c'è una forza che crea e che passa e si esprime attraverso di te.

7.30 – 8.30 Free Time

8.30 – 9.30 Colazione

10.00 – 13.00 Percorso nella Natura – Tecniche fondamentali e avanzate di Pranayama – Automassaggio SGC

Attraverso il respiro impariamo a gestire l'energia vitale, ad allineare la nostra postura, a controllare la mente e a diventare intuitivi. Quando ispiri il cosmo ti nutre. Quando espiri sei Tu a nutrire il cosmo. Respira in modo consapevole per essere grato per l'opportunità di questa vita. Attraverso il controllo del respiro impari ad amare la tua anima.

Automassaggio della mano: se vuoi curare il corpo fisico massaggia le tue mani. Così, prepari il corpo all'esperienza del benessere. L'automassaggio della mano è un percorso per eliminare la tensione e lo stress.

Automassaggio del piede: se vuoi curare la tua interiorità, rigenerare la tua energia e prenderti cura di tutto il tuo essere massaggia i tuoi piedi. In questo modo, accedi ad un rilassamento più profondo e attivi la tua creatività.

L'automassaggio della mano e del piede sono due tecniche di Riflessologia ad Approccio Meditativo SGC.

Ciascuna si compone di 40 punti di automassaggio, la digitorotazione di questi punti attiva un processo di rigenerazione e di consapevolezza.

Flash writing prendi il tuo quaderno e scrivi di getto in pochi minuti l'esperienza appena vissuta. Un diario del percorso di questi giorni ti sarà molto utile per rivivere in seguito la tua esperienza.

13.00 – 13.30 Se ami, sbuccia la frutta

Meditazioni Kundalini e Sat Guru Charan con frutta.

Impara a trasferire l'energia dalle tue mani al cibo, un processo che avviene già naturalmente quando prepari del cibo ma che ora diventa una precisa proiezione della tua mente. Il mantra e la corrente sonora trasferiscono in questo caso l'energia al cibo.

13.30 – 14.30 Free Time

14.30 – 15.30 11 Steps of Hari

Undici parole chiave per l'*auto iniziazione*. La vita è un unico viaggio e gli 11 Steps of Hari individuano 11 percorsi di questo viaggio. *Entreremo in determinati percorsi per individuare dove non siamo ancora andati e quali di questi percorsi non sono stati completati.*

15.30 – 16.00 Lavoro di gruppo in base all'esperienza precedente, ognuno sceglie tre parole chiave per condividere il suo pensiero. *La condivisione del proprio sentire e del proprio percorso ci unisce in un unico viaggio perché questo sia inteso come Dharma comune.*

16.00 – 16.30 Disegno Introspettivo

Il disegno introspettivo è una tecnica largamente utilizzata nella psicoterapia. Non solo le immagini, ma anche i tratti di matita e i colori utilizzati ci parlano in maniera simbolica di uno stato d'animo ed esprimono cose che non riusciamo a dire a parole. *Desideri, sogni, frustrazioni, gioie, dolori, pensieri ed intuizioni.* Lo stesso sentire fisico può essere espresso attraverso il disegno. Questo farà parte del tuo diario personale e ti aiuterà a ricostruire la tua esperienza.

16.30 – 17.30 Universal Communication

Meditazioni in movimento scritte da Hari Simran, ognuna per uno scopo preciso; *riconnettersi con il proprio sé, proiettare la propria creatività, andare oltre i propri limiti e sperimentare gioia entusiasmo e prosperità.*

17.30 – 18.30 Kundalini Yoga per il Re-birthing

Qui sei chiamato a rivivere le prime fasi di questa tua esistenza. *Avrai l'opportunità di rimuovere blocchi profondi che influenzano in modo subliminale le tue scelte e i tuoi comportamenti.*

18.30 – 20.30 Free Time e Yoga in volo con Gabriella Calsolaro

In piccoli gruppi l'insegnante Gabriella ci porterà in una dimensione in cui il corpo fisico si stacca da terra per vivere la sua condizione leggera e transitoria. *Ritrovarsi sospesi e per qualche momento a testa in giù ti farà sentire meno bruto e più farfalla capovolgendo il tuo punto di vista.*

21.00 Cena all'aperto

21.45 Concerto di Bhajan sotto le stelle con Mukhandi Lal

Marco Provvedi, nome spirituale Mukhandi Lal, musicista e produttore discografico, allieterà la nostra serata con canti devozionali indiani di cui è profondo conoscitore.

Nella notte canteremo per richiamare la forza della luce delle stelle per ispirarci a una nuova rinascita.



Sabato 21 settembre

6.00 – 7.30 Yoga e Meditazione con Canti di Mantra (Facoltativo)

Sequenza di Yoga per il punto dell'ombelico, inteso come baricentro del corpo, della mente e della psiche. Viene sollecitato da ogni nostra azione e sentimento, è importante riportarlo nel suo centro ideale. Ciò costituisce la centratura sulla quale costruiremo la nostra giornata.

8.30 – 9.30 Colazione

10.00 – 11.00 Attività delle Maschere

Creare una maschera è un gesto magico, attraverso il quale vediamo il nostro ego e ciò che vogliamo lasciar andare. È un modo antico per liberarsi di una zavorra. Un'eliminazione necessaria per fare spazio al nuovo. Le maschere non vengono solo disegnate ma saranno arricchite da elementi della natura.

11.00 – 12.00 Blind Walking

Ad occhi bendati e tenendoci per mano cammineremo guidati da persone ad occhi aperti per ritrovare la capacità di fidarci ed affidarci. Servirà per imparare ad essere guidati dal flusso naturale della vita. Un'esperienza intensa che ci darà anche una nuova centratura e rafforzerà il lavoro fatto al mattino sul punto dell'ombelico.

12.00 – 13.00 Rilassamento guidato e bagno di Gong sotto la quercia.

Il Gong è l'unico strumento musicale in grado di riequilibrare e rafforzare il sistema nervoso.

Il Maestro Hari Simran suonerà il Gong per trasportarci in un'esperienza unica e avvolgente. Così, ognuno sarà pronto per trovare il proprio posto nel giardino zen, dopo un'intensa esperienza di vibrazione sonora è ora il momento del silenzio in cui ognuno trova il suo luogo ideale.

13.00 – 14.30 Relax

14.30 – 17.30 Iniziazione al Sat Guru Charan – Riflessologia ad Approccio Meditativo

Meditazione sui cinque sensi

Ascolto delle mani sui piedi

Massaggio intuitivo – Massaggio Scorrimento in forma breve

Danza delle Spirali con Giulia Gabrielli.

L'insegnante Giulia, terapeuta Sat Guru Charan e *ideatrice della coreografia "Danza delle Spirali" ispirata al Massaggio di Scorrimento del Sat Guru Charan* insegnerà i passi di questa coreografia che danzeremo insieme.

Canto della Scuola Sat Guru Charan - Simran

Un' importante introduzione al Sat Guru Charan ideale sia per chi si vuole avvicinare al Metodo e alla Scuola, sia per chi vuole intensificare la relazione con il percorso già intrapreso.

Un Percorso che parte dai piedi per portarti alla tua Vera Essenza

17.30 – 19.30 Trattamenti di Riflessologia Sat Guru Charan

19.30 – 20.30 Cerimonia delle Maschere

Le maschere realizzate al mattino vengono indossate e il gruppo danza in un vortice sciamanico ed evocativo, al termine i partecipanti daranno vita ad un cerchio intorno a un Fuoco Sacro in cui le maschere verranno bruciate

21.00 Cena e festa di chiusura evento

Domenica 22 settembre

6.00 – 7.30 Yoga e Meditazione con Canti di Mantra (Facoltativo)

8.30 Colazione e preparazione per le ripartenze

Immensa Luce

Sat Nam

Consigli utili dal Maestro Hari Simran

Non è necessario portare con sé il tappetino.

È possibile partecipare al Retreat senza soggiornare a € 350,00

Possibilità di cenare in struttura al costo di € 30,00

Le singole attività sono aperte a tutti, il costo è di €30,00 ed è NECESSARIA la prenotazione al n. 338 1961700

I Trattamenti "Open" di Riflessologia Plantare del 21 settembre avranno un costo di € 20,00 e saranno interamente devoluti alla Scuola Sat Guru Charan

VIVI E SOGNA AD OCCHI APERTI... SEI IN PUGLIA!

Martina Franca (8 km)

Cisternino (20 km)

Ostuni (28 km)

Alberobello (24 km)

Polignano a Mare (50 km)

Monopoli (40 km)

Taranto (28 km)

Bari (82 km)

Non dimenticare di portare con te un piccolo diario e dei colori, un abbigliamento comodo, un costume e TANTA VOGLIA DI STARE BENE, INSIEME!