



DANZARE L'AYURVEDA

ATTRAVERSO IL MARE, IL SOLE, L'ARIA E LE DANZE
POTRAI RICONOSCERE A QUALE TIPOLOGIA APPARTIENI
IN MODO DA POTERLA RICONOSCERE, EQUILIBRARE ED
ARMONIZZARE.

Dove e quando? Nella settimana estiva dal 1 – 7 agosto 2010 a PESARO

Per chi: Il seminario è aperto a tutte le persone interessate a conoscersi meglio, e quanti conoscono ed apprezzano la tradizione ayurvedica. In particolare naturopati, insegnanti di yoga, persone che utilizzano il massaggio ayurveda, con la possibilità di integrare poi questa conoscenza nel proprio lavoro. E' una splendida possibilità per trascorrere una settimana estiva favolosa nella natura.

Non è necessario avere esperienza delle danze meditative o dell'ayurveda.

La settimana rappresenta anche un momento di arricchimento ed **approfondimento** per le persone **che hanno seguito la formazione** delle danze meditative e le danze dei fiori.

La settimana è soprattutto dedicata alle persone che sentono il desiderio di bellezza ed armonia!

“la bellezza non può fiorire senza gioia dentro di noi”

Diceva F. Hoelderlin

Il desiderio di bellezza, dell'armonia è dentro di noi.

Con le **DANZE MEDITATIVE** che faremo nell'acqua (in piscina), sulla riva del mare (**aria**), con i nostri piedi sulla madre terra e con le danze nella sala, possiamo avvicinarci a capire meglio il nostro elemento (Vata, Pitta, Kapha), riconoscerlo, equilibrarlo ed armonizzarlo.

I tridosha, Vata, Pitta e Kapha, sono alla base di tutte le funzioni biologiche, psicologiche e fisiopatologiche del corpo, dello spirito e della coscienza; essi sono presenti in ogni cellula dell'organismo umano. Vata è la combinazione dei due elementi dell'universo chiamati etere e aria, Pitta di fuoco e terra, il Kapha di acqua e terra; quando questi elementi si trovano in equilibrio e interagiscono armoniosamente, garantiscono la salute ed il benessere dell'intero organismo.

L'**ayurveda** è un sistema di cura globale dell'uomo, in cui il concetto di salute corrisponde a uno stato di completo benessere ed equilibrio fisico, mentale e spirituale, e di armonia con l'ambiente naturale. La malattia è vista come un'alterazione degli elementi e delle forze energetiche che compongono l'organismo umano e va curata riequilibrando tutto il sistema di vita del malato, per rafforzarne le difese e risvegliare il suo potenziale di auto guarigione.

La parola ayurveda è un termine Sanscrito che significa "scienza della vita". Inoltre l'ayurveda è veramente una scienza olistica, in cui la somma di molti elementi forma la sua verità.

Sia nelle Danze meditative, sia nell'Ayurveda c'è il concetto dei 5 elementi.

L'intero universo, e quindi anche gli esseri umani, sono costituiti da cinque elementi fondamentali, espressione dell'energia cosmica: la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e l'etere, ognuno con specifiche funzioni e caratteristiche.

Vuoi sentire, se abita dentro di te una donna di fuoco?

Percepire la madre terra che ci nutre? Puoi lasciarti calare nell'oceano dei tuoi sentimenti o seguire la tua intuizione?

Senti le differenti qualità degli elementi ed inizia a percorrere questo viaggio appassionante con LE DANZE MEDITATIVE, gestualità e.....

Vieni a Pesaro a vivere questa settimana speciale.

Le DANZE MEDITATIVE utilizzate in questa settimana saranno collegate ai 5 elementi. E lavorando insieme nel cerchio e nella ciclicità dei movimenti avremo la possibilità di ascoltare Noi stessi in relazione alla vita sociale e spirituale nel qui e ora.

Non conosci l'ayurveda e le danze meditative??

Non c'è nessun problema. Ci sarà l'intervento, all'inizio della settimana, di un esperto in ayurveda per darti spiegazioni sulle tipologie. Nella lettera di conferma dopo la tua iscrizione ci saranno più dettagli ed il nome dello specialista.

Le danze meditative saranno spiegate prima di danzare, ma la danza è anche comunicazione non verbale, quindi **NESSUN** problema.

L'inizio del seminario è alle ore 18.00 di DOMENICA, 1 AGOSTO.

E si conclude con il pranzo del **SABATO, 8 AGOSTO.**

Iscrizioni: entro il 15 giugno 2010

Attestato: viene dato un attestato di frequenza, perché vale come corso propedeutico per la formazione di danze meditative.

Materiale didattico: il prezzo comprende il CD con le musiche utilizzate e le schede di descrizione delle danza.

Il seminario si tiene presso **L' albergo Oasi San Nicola a Pesaro**. E' un ex monastero del XII secolo, completamente ristrutturato, situato in collina alla periferia di Pesaro ed è veramente un 'Oasi. Intorno avrai tutta la quiete ed il verde che puoi desiderare. Il mare è raggiungibile in meno di 10 minuti d'auto, ma potrai nuotare anche nella piscina dell'Oasi San Nicola.

Puoi contattarmi per avere ulteriori dettagli o spiegazioni.

Ti aspetto!