

L'UOMO NUOVO



YOGA RETREAT ispirato a NATARAJA, lo Shiva danzante

Condotta da Virginia Tucci e Cristina Bucci
Villa Rosy, Assisi,
2-6 settembre 2020

*“Io non potrei credere se non in un Dio che sapesse danzare”
(Friedrich Nietzsche)*

Come possiamo essere in grado di sopravvivere nel caos dell'esistenza, al dolore e alla perdita?
Non opponendoci ma danzandoci insieme; passare attraverso la dissoluzione e la creazione del mondo per costruire un Uomo Nuovo.

Cosa ci sorprende di più se non essere colti dal nuovo, dall'inaspettato?

Shiva incarna il paradosso che unisce la tranquillità interiore con un profondo, selvaggio dinamismo portandoci verso il nostro infinito potenziale.

Nella sua **danza Shiva** ci chiede di tornare a vivere secondo **Natura**. Rivelando se stesso in ogni forma di vita ci spinge ad incontrare il nostro lato autentico, indomito, imperituro.
Nella comunicazione con il ciclo della Natura, col suo eterno rinnovarsi, diventiamo anche noi eterni.

Partendo dalla simbologia della rappresentazione di **Shiva Nataraja**, faremo un'analisi di questa figura così attuale, in quanto porta in sé il seme del cambiamento, e attraverso la pratica di asana, meditazione, pranayama, mudra e mantra proveremo a portarla anche nella nostra vita di tutti i giorni.
Shiva, che indossa un serpente, non teme alcun veleno, neppure quelli che provengono da se stessi perchè ha imparato a dare a tali forze la giusta direzione.

PROGRAMMA

2 Settembre

Arrivo e presentazione del retreat

3-5 Settembre

7.00 -10.00 - Meditazione e pratica

16.30 - 19.00 - Pratica

6 Settembre

7.00 - 10.00 Meditazione e pratica

Il programma comprende:

- pernottamento 4 notti
- vitto dalla cena del Mercoledì al brunch della Domenica
- lezioni con pratica sia al mattino che al tramonto
- transfer (da/per) la stazione ferroviaria più vicina

Prezzi:

1 persona in stanza singola: € 750

2 persone in stanza matrimoniale: € 1050



CRISTINA BUCCI

Cristina si è formata all'interno dell'Atelier di teatro Danza della Scuola Civica d'Arte Drammatica di Milano ed è laureata in filosofia. Ha lavorato con diverse compagnie di danza contemporanea italiane ed ha danzato in alcuni prestigiosi teatri italiani tra cui il Teatro alla Scala di Milano, l'Olimpico di Vicenza e il comunale di Firenze. Si è formata come insegnante di Hatha Yoga con la scuola Anusara.

Insegna danza contemporanea, Pilates e Yoga da diversi anni. La sua ricerca come artista e come insegnante indaga l'aspetto poetico del movimento e unisce stili di diversa provenienza per interpretare il corpo come metafora della vita.

Da sempre attratta dal potere trasformativo insito nel gesto e nella espressione del corpo, Virginia si è formata attraverso lo studio della danza classica, moderna e contemporanea. Insegnante di pilates da quasi 20 anni, ha scoperto successivamente lo yoga ed è stato riaccendere la passione antica vissuta attraverso la danza.

Lo yoga rappresenta per lei la grande occasione per bere alla fonte e attraverso fatica, sudore, liberazione e grazia, passo dopo passo, respiro, potersi ritrovare e perdere allo stesso tempo nel proprio spazio interiore.

VIRGINIA TUCCI



La situazione attuale di post-pandemia ci impone una grande flessibilità nella modalità di questo retreat. Tuttavia abbiamo voluto sognare lo stesso e creare le condizioni più favorevoli possibili per concederci questo momento di crescita per noi così importante. Ci saranno come sempre momenti di pratica intensa, di parole, di silenzi e di contemplazione e potremo godere di una vicinanza con la Natura e con i nostri compagni di viaggio che ci nutrirà profondamente. Danzeremo sopra questo tempo nuovo e ci faremo sorprendere.

Virginia, Cristina e Corinna



corinnatonti@gmail.com cell. +39 3351264096