



“Il Maestro apre la porta, ma tu devi entrare da solo”

(Proverbio cinese)

LA PORTA APERTA

Yoga Retreat dedicato al Maestro Interiore

condotto da Cristina Bucci e Virginia Tucci

Villa Rosy, Assisi 1~5 Settembre 2021

Il Maestro è colui che ha piena padronanza della sua materia, domina l'intero campo della vita e ha reso se stesso libero da ogni forma di limitazione dimostrando, con il suo esempio, le infinite possibilità di libertà e felicità a cui tutti possiamo aspirare.

Ed il Maestro Interiore? È quel punto fermo del nostro essere, sorgente di gioia, intelligenza e forza a cui ci rivolgiamo nei momenti di crisi o di pericolo o nei momenti di grande estasi che la vita ci regala. È colui che intuisce la giusta direzione e ce la sussurra all'orecchio, è lo sguardo attento che coglie i segnali, è il ricordo di chi siamo davvero.

Possiamo imparare a bere da questa sorgente e tenerla vivida e fresca lungo il cammino della vita intera e ridestarci guidati dalla Coscienza infinitamente potente, infinitamente creativa, infinitamente gioiosa che dimora dentro di noi.

Con la curiosità dei principianti e il coraggio dei viaggiatori affronteremo questo percorso di svelamento, per indagare, anche attraverso lo studio di grandi Maestri, su quali siano i nostri più profondi intenti, nella pratica e nella vita, e in che modo dare valore agli insegnamenti che riceviamo facendo emergere quel guru interiore che è capace di portare luce dove c'è buio.

“Per essere capaci di afferrare la ragione delle nostre prove e delle nostre sofferenze, d'apprezzare l'aiuto che ci è stato dato da tutto ciò che ha opposto resistenza e ci ha feriti, dell'utilità delle nostre imperfezioni e delle nostre stesse cadute”.

(Sri Aurobindo)

VILLA ROSY ASSISI

PROGRAMMA

1° Settembre

Arrivo e presentazione del retreat

2-4 Settembre

7.00- 10.00 Meditazione e pratica

16.30- 19.00 pratica

5 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
- Una visita guidata ad Assisi
- Transfer (da/per) stazione di Assisi - Santa Maria degli Angeli

PREZZI

1 persona in stanza singola: € 790

1 persona in stanza doppia: € 650

2 persone in stanza matrimoniale: € 1150

Tempo libero per escursioni, letture, bagni in piscina o quanto altro.
Uso esclusivo della Villa – max partecipanti 10 persone

PER INFO E PRENOTAZIONI

 corinnatonti@gmail.com

 +39 335 1264096



Cristina e Virginia praticano insieme da diversi anni e condividono una visione dello yoga come atto poetico e come “esercizio alla vita”. La loro pratica ha una connotazione molto fisica e dinamica seppur con molta attenzione anche all’aspetto filosofico e spirituale. Continuano insieme nella loro ricerca come insegnanti e come studenti.



Virginia Tucci

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, la propria fonte e attraverso fatica, sudore, liberazione e grazia, passo dopo passo, respiro dopo respiro, potersi ritrovare e perdere allo stesso tempo nel proprio spazio interiore.

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 La 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.

