

I SETTE CAKRA

ESPLORANDO I CENTRI ENERGETICI

SIENA, ITALY
15 - 17 SETTEMBRE 2017

SEMINARIO RESIDENZIALE CON IL
DR. KAUSTHUB DESIKACHAR



KRISHNAMACHARYA
HEALING AND YOGA
FOUNDATION

I SETTE CAKRA | ESPLORANDO I CENTRI ENERGETICI

Gli antichi Yogi concepivano il corpo umano in maniera diversa rispetto a come noi lo percepiamo oggi. Oltre a intendere il corpo come una complessa struttura fisiologica, gli Yogi ritenevano che fossimo anche dotati di un corpo sottile molto complesso. Una parte importante di questo corpo sottile sono i principali centri conosciuti come Cakra, collegati tra loro tramite sottili canali detti Nadi. Ognuno di questi Cakra è associato a funzioni vitali, psicologiche ed emozionali. Perciò gli Yogi credevano fermamente che qualsiasi squilibrio nei Cakra potesse dare origine a malattie di tipo fisiologico e/o emozionale e viceversa.

Avendo una profonda conoscenza dei Cakra, gli Yogi svilupparono strumenti e metodi per influenzarli quando essi si trovavano in uno stato di squilibrio. In effetti questa comprensione del corpo sottile è stata la base principale per sviluppare i molteplici strumenti dello Yoga. Per ogni praticante di Yoga moderno è importante conoscere il modo in cui gli Yogi vedevano il corpo umano alla luce dell'anatomia sottile e imparare come utilizzare gli strumenti dello Yoga per influenzare i centri energetici del corpo. Quando i Cakra sono opportunamente compresi e gli strumenti dello yoga utilizzati in maniera appropriata, essi diventano potenti alleati nella ricerca della salute e dell'espansione del potenziale nascosto in ciascuno di noi.

Questo corso intensivo fornirà una solida base ai praticanti motivati per esplorare l'argomento dei Cakra in profondità. Verranno proposte intense pratiche specificamente incentrate su ogni Cakra e verranno fornite linee-guida per l'auto-osservazione riguardo agli effetti di tali pratiche. Il seminario viene condotto in lingua inglese e tradotto in italiano.

I principali temi affrontati in questo corso saranno i seguenti:

Definizione & Localizzazione dei Cakra

Evoluzione dei Cakra

Emozioni & Cakra

Dhyānam & Cakra

Prāṇāyāma & Cakra

Caratteristiche dei Cakra

Traumi associati ai Cakra

Āsana & Cakra

Bhūta e i Cakra

La corrente spirituale dei Cakra

Cakra & Prāṇa

Squilibri dei Cakra

Bījamantra & Cakra

Le funzioni dei Cakra

Guna e i Cakra

Questo corso intensivo sarà utilissimo per gli studenti motivati, per i praticanti di Yoga, per gli insegnanti e per i formatori che vogliono portare la loro pratica ad un livello più avanzato. Queste antiche pratiche possono essere molto potenti e possono avere degli effetti sul praticante a diversi livelli, soprattutto emozionalmente e spiritualmente. Anche se queste pratiche verranno esplorate nel contesto protetto di un seminario, tenete presente che esse potrebbero avere un impatto su di voi. Se sentite che questo può essere un problema o avete qualche domanda prima della vostra partecipazione, per favore non esitate a contattarci in qualsiasi momento.

L'INSEGNANTE

Il Dr. Kausthub Desikachar è il successore e l'attuale continuatore del lignaggio della tradizione dello Yoga classico di T Krishnamacharya & TKV Desikachar. E' uno stimato insegnante di yoga, yoga terapeuta, guaritore e consulente spirituale. Tra i suoi obiettivi c'è quello di adattare gli autentici insegnamenti dello Yoga all'era moderna, così come quello di creare delle connessioni tra differenti modalità curative per promuovere la salute fisica, emozionale, sociale e spirituale.

Ha iniziato a studiare yoga quando aveva 9 anni sotto la guida del suo insegnante e padre TKV Desikachar e ha iniziato ad insegnare all'età di 13 anni. Dopo aver completato il suo percorso di studi con una doppia Laurea, è diventato studente e insegnante di Yoga a tempo pieno. Nel 2011 ha concluso il suo Dottorato presso l'Università di Madras, con una tesi intitolata: "Gli effetti di una pratica di Yoga individualizzata sulla qualità della vita". Accanto all'insegnamento, svolge anche attività di yoga terapeuta e offre ai suoi clienti efficaci soluzioni per ogni sorta di squilibri e problemi fisici, mentali ed emozionali.

E' consulente presso molte organizzazioni nel mondo quali: Korean Yoga Alliance (Corea), Pranamasana Yoga (Spagna) e Be Yoga (Norvegia). Nel passato è stato anche consulente internazionale per la International Association of Yoga Therapists e per la British Wheel of Yoga. E' autore e co-autore di numerosi libri sullo yoga, quali: "The Heart of Asana: A comprehensive manual on Classical Yoga Postures" e di una biografia su suo nonno, il grande Yogācārya T. Krishnamacharya, chiamata "The Yoga of the Yogi".

E' conosciuto per la sua grande conoscenza e per la sua abilità nel presentare gli antichi insegnamenti in un modo che è nello stesso tempo profondo e adatto ai praticanti moderni. Il suo insegnamento è particolarmente indicato per gli insegnanti di yoga perché li aiuta a comprendere le intuizioni profonde contenute negli antichi insegnamenti, rendendoli capaci di applicarle in maniera competente. E' anche co-fondatore del giornale on-line 'Synergies in Healing Journal.'

LUOGO

Hotel la Selva Olistic Oasis

Podere Pagliano, 22 Loc. Cotorniano, 53031 Casole D'Elsa - Siena, Italy

Coordinate GPS: N 43.14951° E 011.08989°

Telefono +39 0577 960122

fax +39 0577 960235

Cellulare +39 338 442 8883

email hotel.laselva@yahoo.it

DATE

Inizio del Seminario ore 15 del **15 settembre 2017**

Fine del Seminario ore 12 del **17 settembre 2017**

Durante il seminario gli orari saranno i seguenti:

Venerdì 15.00 - 18.00

Sabato 09.00 - 12.00 & 15.00 - 18.00

Domenica 09.00 - 12.00

ISCRIZIONE

€ 200 Prezzo scontato (registrazione e pagamento entro il **30 aprile 2017**)

€ 235 Prezzo intero (registrazione e pagamento dopo il **1 maggio 2017**)

ALLOGGIO

€ 220 Camera singola

€ 160 Camera doppia

€ 140 Camera tripla

Il prezzo include tutti i pasti (2 colazioni, 2 pranzi e 2 cene), le bevande (eccetto l'acqua) non sono incluse. La tassa di soggiorno di € 1,80 al giorno sarà aggiunta al momento dell'arrivo.

CONTATTI

La coordinatrice locale di questo seminario e le informazioni per contattarla sono sotto elencate. Sentitevi liberi di contattarla per iscrivervi al seminario e/o se avete domande in merito ad esso.

Valeria Trumpy

Cellulare: +39 328 3765831

Email: valeriatrumpy@hotmail.com

ALTRE INFORMAZIONI

Il Dr. Kausthub Desikachar è disponibile per consulenze private di Yoga Terapia prima del seminario (nei giorni 13 & 14 settembre 2017). Durante la consulenza privata, secondo l'insegnamento tradizionale dello Yoga, riceverete una pratica individualizzata da eseguire quotidianamente, per migliorare la vostra salute e il vostro benessere. Ogni sessione dura approssimativamente 45 minuti. Il costo di una consultazione privata è di € 75. La prenotazione è fortemente consigliata.