

IL CORPO ALCHEMICO

Ritiro a Varanasi con Yogi Ram Ji e Stefania Kudrat Floreani

dal 4 al 18 Marzo 2018



“Kashi, Benares, Varanasi... come tu la voglia chiamare, è la città più esasperatamente inafferrabile. Per secoli gli scrittori, i poeti, i pittori ed i novellisti hanno cercato di comprenderne il carattere. Ma Kashi non è interessata ad essere compresa o ad essere categorizzata. Si può mostrarne un aspetto a parole o attraverso immagini, ma raramente si può percepire di averne completamente catturato il carattere prismatico. È un luogo di pellegrinaggio come tanti altri tirthas (luoghi sacri) in questo paese, ma è come nessun altro. È antica, ma è anche bizzarramente vivace e giovane. Celebra la vita, ma possiede anche una relazione simbiotica con la morte. È cinica, decadente e compassionevole, calma e inquietante, passionale e distaccata. La generosa Varanasi ti dona ciò che cerchi. Indossando miriadi di maschere variopinte, può essere qualsiasi cosa tu voglia che sia.”

(Da Varanasi, a pilgrimage to Light, di Subhadra Sen Gupta)

IL CORPO ALCHEMICO è un ritiro rivolto ad un piccolo gruppo di persone che siano realmente interessate ad approfondire la pratica dello Yoga e della Meditazione insegnate da uno *yogin* autentico e supportate dal chiaro potere della città sacra di Benares, la città di Shiva, sulle sponde del sacro fiume Gange.

Ogni cosa ha un significato nella geografia sacra di Benares,
ogni cosa ha un significato nella struttura energetica del corpo umano.

Questo ritiro ti porterà lungo un intimo viaggio in te stesso, facendoti realizzare il tuo potenziale interiore e facendoti toccare un'esperienza memorabile della tua anima.

Verrà insegnata la fisiologia energetica con l'intenzione di meglio comprendere il movimento delle forze universali che si muovono all'interno del sistema corporeo e per stimolare una migliore focalizzazione durante la pratica dello Yoga e della Meditazione.

Verrà praticato il *Japa* (ripetizione) di un *mantra* specifico per potenziare l'intensità della concentrazione e per potenziare il cammino verso l'eterno Sé.

Programma in dettaglio:

6.00-9.00 Meditazione e Yoga

10.00 Pranzo

11.00-13.00 Satsang (insegnamenti)

13.00 Frutta e tempo libero

16.00-17.30 Pranayama e Meditazione

18.00 Cena leggera

Durante le due settimane:

- ✓ Ci sarà una gita a Sarnath, un sito archeologico buddista di interesse storico-religioso a livello mondiale, dove per la prima volta il Buddha diffuse i suoi insegnamenti.
- ✓ Ci sarà una gita all'alba su una barchetta tipica per osservare e gustare la bellezza dell'eterna città di Benares.
- ✓ Ci sarà la partecipazione all'*aarti*, la cerimonia serale in cui i devoti pregano il sacro fiume Gange offrendo fiori, incenso e lumini devozionali.
- ✓ Ci saranno momenti di Satsang con Yogi Ram sui *ghats* della città, le famose scalinate che portano al sacro fiume Gange.
- ✓ Ci sarà una pratica di meditazione della mattina sull'altra riva del sacro fiume Gange.

Per partecipare scrivete per favore a kudrat.kundalini@gmail.com, accettiamo solo persone seriamente interessate alla propria trasformazione personale.

Il costo del ritiro è di 1.750 euro ed include: lezioni di Yoga e Meditazione, Satsang (insegnamenti), traduzione in italiano, alloggio (stanze singole, doppie e triple per 13 notti), 3 pasti vegetariani al Ram Bhawan Residency (una struttura architettonicamente antica che ha preservato un ambiente tradizionale, nel centro della città), wi-fi, purificatore dell'acqua per riempire le proprie bottiglie, gite a Sarnath (sito archeologico e museo, guida turistica) e all'interno della città, trasferimenti in città, trasferimenti in taxi da e per l'aeroporto.

Il costo **non** include il volo, il visto, le mance e i pasti all'esterno.

Il Ram Bhawan Residency, dove saremo alloggiati, ospita anche l'ufficio di due organizzazioni non governative, la *Kautilya Society*, che supportano e facilitano il dialogo interculturale e le attività che contribuiscono allo sviluppo sostenibile basato su risorse locali.

Riguardo a Yogi Ram Ji: www.himalayanyogashram.com

Riguardo a Stefania Kudrat: www.stefaniafloreati.com





