



la terra di mezzo

Presenta

# Risvegliarsi a Se Stessi



*Riscopri La Tua Origine  
Sii ciò che Sei*

Ritiro Intensivo di Yoga e Meditazione

*Conduce Massimiliano Frau*

**18-19-20 Maggio 2018**

**Presso La Casa Alpina Maria Nivis  
Torgnon – Valle d'Aosta**

Per informazioni ed iscrizioni

[www.laterradimezzovda.it](http://www.laterradimezzovda.it) - [yogadellessere.blogspot.com](http://yogadellessere.blogspot.com)

Silvia +39 333.7885235 – Massimiliano +39 339.5422290

# Lo Yoga dell'Essere

*consiste nel*

*Risvegliarsi dall'ipnosi dell'identificazione con i condizionamenti mentali,*

*Ricerca se stessi per mezzo dell'autoindagine,*

*Riconoscere lo stato di consapevolezza non-duale eternamente presente,*

*Ricordarsi costantemente della propria Vera Natura: l'Essere.*

*Questo lavoro è affiancato da pratiche psicofisiche ed energetiche per equilibrare le energie interne ed alzare il livello vibratorio della struttura psicofisica, al fine di incarnare le elevate frequenze dell'Essere.*

**Lo scopo dello Yoga dell'Essere è quello di diventare consapevoli di ciò che siamo veramente: il divino, l'Essere e di manifestarlo su tutti i piani dell'Esistenza.**

Il primo passo verso la realizzazione dell'Essere consiste nell'interrompere l'identificazione con la struttura corpo-mente. Infatti, tutti credono di essere il proprio corpo e la propria mente: la struttura fisica da un lato e i pensieri, credenze, opinioni, convinzioni dall'altro.

Attraverso l'autoindagine iniziamo a chiederci: Chi sono? Se non sono le sensazioni fisiche del corpo e non sono i pensieri della mente, chi sono?

Il riconoscimento della propria Vera Natura come Essere, Coscienza e Beatitudine *Sat Cit Ananda* è il sostrato che pervade tutta l'esistenza. Riconosciamo che noi siamo il Tutto e che non ci siamo mai veramente separati dalla Sorgente e che siamo al di là dello spazio-tempo, siamo Eterni ed Infiniti. Il senso di separazione è solo illusorio.

Una volta arrivati a questa conoscenza è necessario realizzarla, ovvero farla diventare Reale nella vita quotidiana.

Per tale motivo è necessario ricordarsi costantemente di Sé. L'autoricordo risveglia letteralmente la macchina psicofisica permeandola di consapevolezza e, col tempo, permette di arrivare ad identificarci pienamente con il Tutto, al fine manifestarci per ciò che siamo veramente: L'Essere.

# Programma

Inizio seminario Venerdì 18 alle 18.30

Sabato 19 e Domenica 20 tutto il giorno.

Fine seminario Domenica alle 18.30

Questo seminario è fondamentalmente pratico. Anche i dialoghi e le conversazioni rappresentano una modalità per comprendere e sperimentare la nostra natura essenziale.

Praticheremo sequenze di Yoga Kundalini e Tao Yoga, meditazioni guidate e silenziose, esercizi di presenza e pratiche di consapevolezza.

In questo ritiro lavoreremo per bilanciare le energie interne, armonizzare e quietare la mente. Cercheremo di risvegliare la coscienza dall'ipnosi dell'identificazione con i condizionamenti relativi al corpo-mente allenandoci alla presenza ed alla consapevolezza. Utilizzeremo sequenze di yoga e meditazioni per elevare la nostra frequenza vibratoria ed infine, porteremo tutto ciò nella realtà quotidiana per manifestare il nostro Reale Essere Interiore.

## Cosa portare

Materassino, coperta, cuscino da meditazione, asciugamani, abbigliamento comodo e caldo.

## Info & Iscrizioni

Silvia Fusinaz +39 333.7885235

[info@laterradimezzovda.it](mailto:info@laterradimezzovda.it)

[www.laterradimezzovda.it](http://www.laterradimezzovda.it)

[yogadellessere.blogspot.it](http://yogadellessere.blogspot.it)

Costo: € 250 entro il 30 Aprile - € 280 per le iscrizioni successive

