



HakushaEvolution



In collaborazione con



Presentano

"Alla scoperta delle energie vitali che permeano il nostro essere:
i soffi, il Qi e il Prana".



Seminario residenziale

23 - 30 Agosto 2025

Mediterranean Retreats Center isola di Lesbo, Grecia

info@holismos.com

cell. +39 338 3824280

www.mediterraneanretreatscenter.org

Mediterranean shiatsu project propone, un innovativo e affascinante seminario dedicato alla scoperta delle energie vitali che permeano il nostro essere: i soffi, il Qi e il Prana.

In un mondo frenetico e spesso disconnesso dalla nostra essenza, è fondamentale riscoprire le radici della nostra vitalità interiore.

Durante questo ritiro residenziale approfondiremo i concetti di energia vitale presenti in diverse tradizioni culturali e spirituali. Scopriremo come il "Qi" proprio dello Shiatsu e della medicina tradizionale cinese, si collega al concetto di "Prana" e dei soffi (vayu) dello Yoga classico e come questi influenzino il nostro benessere fisico, mentale ed emotivo.

Attraverso pratiche di Shiatsu, approfondimenti di alcuni argomenti e momenti esperienziali di Yoga, pranayama e meditazioni, avremo l'opportunità di ampliare la nostra comprensione di queste energie e di imparare tecniche per armonizzarle nella nostra vita quotidiana. Scopriremo come risvegliare la nostra vitalità, migliorare la nostra salute e ritrovare un senso di equilibrio e connessione con noi stessi e con il mondo che ci circonda.

Tutto questo viene proposto nel bellissimo scenario dell'isola greca di Lesbo, patrimonio UNESCO. Il seminario sarà condotto da Massimo Cantara e Maurizio Parini, due insegnanti di fama internazionale esperti di Shiatsu, Medicina Tradizionale Cinese e Yoga .

Argomenti trattati

- Approfondimenti di Qi/Ki nella medicina e filosofia energetica estremo orientale .
- Il significato del profondo concetto di Prana e dei soffi (vayu) nella tradizione dello yoga classico
- Le diverse qualità del Qi presenti nell'essere umano e come sostenerle con lo Shiatsu
- Pratiche di Pranayama collegate alle Nadi (la rete dei canali energetici nella visione yogica) e ai cinque elementi/movimenti
- Sequenze di shiatsu, indicazioni dei principali tsubo utili per stimolare il libero fluire del Qi/Ki
- Pratiche di Asana, Pranayama e Mudra pe risvegliare la nostra quotidiana vitalità

Nel corso della settimana sono previste escursioni alle più belle spiagge, ai più suggestivi luoghi e caratteristici borghi dell' isola.

Programma giornaliero

8.00-9.15 pratiche mattutine

9.15-10.15 colazione

10.15-14 lezioni, approfondimenti e pratiche inerenti lo Shiatsu e lo Yoga 14 pranzo

Pomeriggio: relax, spiaggia e esplorazione dell'isola

20.00 cena

Una giornata intera sarà dedicata a un tour che permetterà la visita alla famosa foresta fossile, una delle maggiori attrattive di Lesbo.

Costi

Sistemazione in camera doppia con bagno privato, aria condizionata e balcone vista mare: 750 euro Sistemazione in camera singola con bagno privato, aria condizionata e balcone vista mare: 900 euro

Accompagnatori:

450 euro in camera condivisa 600 in camera singola

La quota comprende: alloggio, tre pasti al giorno, transfert da e per l'aeroporto, trasporto e guida nelle escursioni.

Costo del seminario, materiale didattico e attestato di partecipazione.

A chi è rivolto

E' richiesta una conoscenza delle tecniche di base delle discipline manuali estremo-orientali quali ad esempio Shiatsu e Tuina

Perché partecipare

Il seminario permetterà ai partecipanti di ampliare la visione e le proprie conoscenze e saperi sulla visione energetica dell'essere umano nella tradizione yogica e cino-giapponese

Acquisire strumenti e tecniche efficaci per migliorare lo stato di salute e benessere sia di se stessi sia dei propri riceventi o clienti.

Tutto ciò godendo della bellezza e del fascino di una delle più incontaminate isole della Grecia

Unisciti a noi in questo viaggio di esplorazione e trasformazione, dove alle radici della nostra vitalità potremo scoprire la potenza dei soffi, del Qi e del Prana, strumenti preziosi per vivere una vita piena e consapevole.

Ti aspettiamo con entusiasmo per condividere insieme questa esperienza unica!

THE LOCATION "Mediterranean Retreats Center"

Latitude: 39.145934 Longitude: 26.250718



L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro per lo yoga e lo studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era in origine una tradizionale taverna greca e un piccolo albergo. L'edificio, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare è a pochi metri dalla casa), è completamente isolato e inserito in un ambiente naturale di eccezionale bellezza. Questa zona è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che, soprattutto nei mesi primaverili, giungono sull'isola da tutto il mondo per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza. Il golfo è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di vita. La sua posizione, il contesto naturale in cui si trova, la pace, il silenzio e la forza degli elementi, ne fanno un luogo ideale per

immersersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi alle spalle il peso fisico ed emotivo che normalmente affollano la nostra vita.

TIPOLOGIE DI ALLOGGIO

Il centro dispone di cinque camere con bagno, aria condizionata e balcone vista mare. Altre sei camere con bagno, aria condizionata e balcone sono disponibili a 800 metri di distanza lungo la spiaggia. Offriamo sistemazioni in camere doppie con letti singoli e in camere singole (con un supplemento). Le camere sono semplici, comode e pulite, dal balcone si gode di una stupenda vista sul golfo di Kalloni.



IL CIBO

Tutti i pasti sono preparati con cura dal nostro personale direttamente nella spaziosa cucina del centro. Le materie prime e gli ingredienti, tutti di produzione locale, sono di altissima qualità perché coltivati in un ambiente sano e incontaminato, su un terreno lavico ricco di sostanze nutritive. I pasti comprendono colazione, pranzo e cena. Durante la giornata sono disponibili frutta in abbondanza proveniente dal nostro giardino, tisane, acqua e bevande varie. I pasti sono vegetariani e vegani con una forte influenza greca e mediorientale.



L'ISOLA

Quest'isola, pur essendo patrimonio mondiale dell'UNESCO, non ha una presenza turistica paragonabile a quella di altre isole greche come Santorini, Mykonos o Rodi. Lesbo è comunque un'isola generosa e indipendente, con un proprio profilo ben definito nell'economia greca e ricca di cose interessanti da scoprire e godere. È la patria di Saffo (famosa poetessa del periodo classico), del miglior olio d'oliva ellenico, la capitale indiscussa dell'ouzo, della retsina (vino locale aromatizzato), vanta una curiosa e unica foresta pietrificata e la sua capitale, Mytilene, è ricca di vestigia storiche e ha una grande vita studentesca che la anima anche durante i lunghi mesi invernali.

La natura dell'isola è rigogliosa e generosa: milioni di ulivi si alternano a fitte foreste, ma lasciano spazio anche a valli desolate e montagne brulle. E poi c'è la costa infinita, per lunghi tratti sconosciuta al turismo di massa, solitaria ma accogliente, familiare solo alle quasi 300 specie di uccelli migratori che ogni anno scelgono di fermarsi qui. Lesbo è un'isola dove la vita quotidiana greca non si lascia abbagliare dai soldi facili e dalla superficialità di un turismo becero e ingenuo. Vive la sua routine con ottimismo e apprezza il fatto che chi viene qui non ha scelto la sua destinazione a caso.



COME ARRIVARE

Lesbo si trova nell'arcipelago delle isole dell'Egeo nord-orientale ed è la più grande del gruppo per dimensioni. Data la sua importanza, ha collegamenti molto facili con Atene, dove ci sono diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Se volete risparmiare, ci sono anche buoni collegamenti via nave tutti i giorni. Anche le navi fanno scalo a Chios e spesso si spingono a nord fino a Salonicco. Da alcuni Paesi europei è possibile volare direttamente a Lesbo, che ha un piccolo ma moderno aeroporto internazionale. Se non riuscite a trovare un volo diretto per Mytilene, volate ad Atene e da lì prendete un altro volo per l'isola.

LE SPIAGGE

Come i villaggi tradizionali, le spiagge di Lesbo sono numerose, anzi, praticamente infinite. Da chilometri di spiagge di sabbia e ghiaia a calette tranquille, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Le più famose sono sostanzialmente quattro, tutte molto distanti tra loro in termini di superficie. A sud, intorno al villaggio di Plomari, si trova Agios Isidoros, a nord, appena sotto Molyvos, Petra. La spiaggia più famosa della parte occidentale di Lesbo è Skala Eressous, mentre lungo la stessa costa, ma sul lato opposto, si trova la spiaggia di Vatera. Tutte sono molto estese e tutte hanno ampi spazi per rilassarsi senza folla anche in pieno agosto.

COSA VEDERE

A Lesbo, inutile dirlo, c'è molto da vedere e da fare. Per vedere tutto, bisogna rimanere sull'isola a lungo, almeno dieci giorni o tornarci più volte, siamo sicuri che l'isola tenderà chiunque sia appassionato di mare, storia, natura e cultura. Alcune delle migliori attrazioni sono la sorgente calda di Polichnitos, la foresta pietrificata. Altre cose da vedere a Lesbo sono i monasteri di Limonos e Taxiarchis, l'acquedotto romano e il castello di Mitilene.

INSEGNANTI Massimo Cantara

Si è diplomato come insegnante di yoga (500h) presso la scuola internazionale SYM, dove è stato anche insegnante per molti anni, e ha anche conseguito un diploma in Yoga Therapy (300h) presso la Vasistha Yoga Foundation in Kerala, India. Dal 2010 insegna nel suo centro in Italia ed è membro fondatore di "Three Treasures Yoga", una scuola internazionale di formazione per insegnanti di yoga. Oltre all'attività professionale di operatore ed insegnante di Shiatsu, nel 1999 ha fondato il Centro olistico "Holismos yoga e wellness", di cui è direttore. Ha ricoperto cariche istituzionali all'interno della FIS (Fedreazione Italiana di Shiatsu) tra le quali responsabile regionale, membro del direttivo e della commissione esaminatrice. Nel 2016, insieme a Sara Della Torre, ha fondato Holismos Yoga e wellness a Varese, vicino al con-

fine con la Svizzera. Diplomato in terapia cranio sacrale chinesiologo, operatore shiatsu, insegnante di yoga e musicista. Nel 2020 debutta con il suo CD musicale "Elemental World", un viaggio sonoro attraverso i 5 elementi. Nel 2021 pubblica il libro "Ospedale senza dolore" Discipline bio-naturali nel contesto ospedaliero, Ed. Epigraphia, collana Salus, presto disponibile su Amazon nella traduzione inglese.

Maurizio Parini

Ha iniziato lo studio dello Shiatsu nel 1981 con Mario Vatrini, di cui è stato allievo diretto fino al 1991.

Terapista della Riabilitazione, Diplomato al Centro di Formazione Permanente in Terapia Manuale. E stato Presidente della Federazione Italiana Shiatsu –FIS e della Associazione Scientifica Italiana di Terapia Manuale – ASITM. Attualmente è presente all'interno della FISieo come presidente dell'Area della Valutazione e membro dell'Esecutivo

Dal 1993 è stato relatore in numerosi convegni nazionali ed internazionali organizzati dalle due maggiori Federazioni di Shiatsu italiane, FISieo e Apos.

Appassionato di Medicina Estremo Orientale, ha approfondito lo studio della moxibustione e di come gli insegnamenti della Medicina Tradizionale Cinese si possano utilizzare con la pratica manuale giapponese.

Dal 1986 insegna presso la Scuola di Shiatsu e Moxa Hakusha della quale è il responsabile didattico.

Con il dr. M.Corradin ed il dr. C.Di Stanislao è co-autore dell'opera "Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina" e ha collaborato al testo "Visceri e Meridiani Curiosi" ora pubblicati da N.O.I. Edizioni. Attualmente sta curando la pubblicazione di "Lo Shiatsu lokai, a scuola da Masunaga", libro postumo di Mario Vatrini.