

DOMENICA 14 OTTOBRE 2018

dalle 9.30 alle 13.30

Studio yoga Svadhyaya a **Lugagnano di Sona (VR)**



Onorare la Storia a cui apparteniamo

*Per una esperienza di meditazione e di introspezione aperta a tutti
condotta da Tiziana Mantovani*

Nel nostro corpo sono registrate le istruzioni post-natali relative alle diverse provenienze geoculturali di chi ci ha preceduto. La **Storia delle generazioni** da cui proveniamo è iscritta nel nostro DNA, fa parte di noi, la riceviamo e a nostra volta la trasmettiamo alle generazioni successive anche quando sembra perduta nel silenzio del tempo o dei segreti di famiglia...

Questa eredità ha un peso che è necessario lasciar andare per poter restituire leggerezza alla "nostra vita" e per permettere che l'eterno ciclo della creazione si rinnovi ed evolva, sanato.

In questa mattinata dolce ed intensa ci riconetteremo al **flusso della Vita e della Storia** utilizzando la meditazione ed altre tecniche attive.

Durante questo tipo di laboratori, pur lavorando insieme al gruppo ed usufruendo del sostegno dell'energia che vi si crea, non è previsto lo scambio di esperienze. Si alterneranno **meditazioni di Respirazione Alchemica ed esperienze di introspezione personale** (che non verranno condivise ma per le quali, se richiesto, rimango a disposizione a livello individuale).

Per informazioni e adesioni Tiziana Mantovani

inviare una e-mail t.mantovani58@gmail.com o telefonare al **349 4650115**.

Le iscrizioni verranno accettate fino al raggiungimento del numero massimo dei posti disponibili.

Il corpo dell'uomo e della donna contengono il seme del divino: quando questi due semi si uniscono a partire dall'amore e dalla consapevolezza il potenziale luminoso e vitale che risiede in loro si attiva e **la vita comincia a fiorire**. Imparare l'arte di dare e ricevere, la danza delle polarità e l'importanza della ri-concettualizzazione del maschile e del femminile a livello planetario sana le nostre vite e genera un cambio nell'inconscio collettivo generazionale.

Uno spazio per ESSERE, per ricordare e riconnettersi. Siamo un canale di vita, siamo un canale di parto. Nella pratica di questo sistema l'enfasi è posta sul **sentire** e sul **ritornare al centro del nostro cuore**, poiché l'energia sessuale può creare solo attraverso il cuore.

Lavoreremo per l'unificazione dell'energia che è collocata nel cuore e di quella collocata nel plesso solare - lì dove vivono le paure, i paradigmi e l'ego - dissolvendo gli ostacoli che si interpongono al loro incontro. **Il sesso è vita, è morte, è resa, è unificazione, è un rinascere.**

Durante questo laboratorio attraverseremo tutte queste energie sia nella nostra polarità femminile/maschile interna quanto in quella esterna. **Uno spazio per crescere come individui** e unificarsi con sé stessi per potersi poi completamente unire in una coppia come veicolo di crescita e di espansione della coscienza.

METODOLOGIA

Respirazione Alchemica, Sessualità Sacra è stata creata da Sajeewa Hurtado, medico di medicina cinese specializzata in Cina e in Vietnam in patologie ginecologiche. Gestaltista, Coach Oncologica e Meditatrice, Sajeewa ha vissuto in India e in Cina come parte del proprio sviluppo professionale e spirituale ricevendo insegnamenti di Tantra e di alchimia sessuale.

Ha sviluppato questa tecnica riunendo diverse discipline quali il **taoismo, il tantrismo, lo sciamanesimo, la medicina cinese, lo yoga, la psicologia Gestalt, l'arteterapia e il Coach oncologico**. Attualmente si dedica a formare insegnanti certificate in questo sistema in varie parti del mondo e accompagna individui e coppie al risveglio spirituale e nel loro processo di guarigione in Riviera Maya.

TEMATICHE GENERALI

- Danza delle polarità
- Sensibilizzazione energetica
- Il sesso è solo la fiamma che apre il cuore e la coscienza
- Apprendo il cuore. Amor proprio come cammino
- Utilizzazione dell'energia dei chakra attraverso l'energia sessuale
- Teoria alchemica e tantrica – il sesso e l'amore come cammino spirituale
- Come usare l'energia sessuale al di là del piacere
- Sequenze di respirazioni per coltivare l'energia lunare (femminile)
- Sequenze di respirazioni per coltivare l'energia solare (maschile)
- Esercizi di pulizia, energizzazione e guarigione energetica
- Respirazione alchemica in piedi, sdraiati, in movimento
- Meditazioni alchemiche
- Arte terapia