



Donne di Luce
Assisi – Antico Monastero San Biagio
28-30 luglio 2023

Ritiro per donne
Risveglia la Dea che è in TE
DETOX, RIGENERATI, ISPIRATI

Raggiungici sulle colline di Assisi per un week end spirituale di guarigione attraverso pratiche che risvegliano la Sacra Energia Femminile, il Suono, l'Arpaterapia e la pratica millenaria dei Mantra in Sanscrito.

Questo ritiro è un vero e proprio viaggio nella Sacra Energia Femminile, attraverso varie tradizioni spirituali del mondo e attraverso i secoli. Dall'antica India all'antica Grecia, dal misticismo Egizio alla sacralità del mondo Celtico, alle Sante illuminate del Medioevo, approfondiremo le esperienze meditative di grandi pioniere spirituali da varie parti del mondo, con pratiche potentissime per detossinare, rigenerare e ispirare corpo, mente e spirito, ma soprattutto attivare il nostro potere femminile!

Tutto questo con uno scopo chiaro:

Risvegliare la Dea che è in Te!

Il nostro potenziale è indebolito giorno dopo giorno da condizionamenti e limitazioni, soprattutto mentali, che in questo ritiro andremo a sciogliere, grazie al contributo di conoscenze e figure femminili che hanno rotto gli schemi, superato le barriere, e fatto splendere la propria Luce nel mondo.

Alterneremo momenti di studio sulla conoscenza dei Mantra in sanscrito dedicati al femminile ad approfondimenti sulle tradizioni curative del Sound Healing (musica terapeutica).

Ci dedicheremo a pratiche spirituali ed energetiche con āsana facili, prāṇāyāma (respirazione consapevole), mūdra e mantra, arpterapia e rilassamenti guidati, tutti volti a potenziare la nostra energia femminile sacra.

Assorbiremo il potere vivificante della natura attraverso camminate meditative, nāda yoga (yoga del suono) visualizzazioni creative e ascolto del silenzio.

Regalati un momento di intensa rigenerazione, in compagnia di Thea e Marianne, che da anni divulgano i suoni sacri come ponte tra il visibile e l'invisibile.

Il sabato sera sarà impreziosito da un Concerto Spirituale con Thea e Marianne nella Cappella trecentesca dell'Agriturismo Antico Monastero di San Biagio, luogo di calma, benessere e pace.

Programma

Venerdì 28 luglio

Pomeriggio

Arrivo 16.00

17.00 – 18.00 I 4 elementi, Rito di Brigida con Marianne

19.00- 20.00 Il Risveglio della Maestra Interiore: Mantra, Cerimonia Sarasvatī per risvegliare la nostra Saggezza Intuitiva e il Saluto alla Luna con (mantra e āsana) con Thea

Sera

21.00 Letture ispirate e musica con Thea e Marianne

Sabato 29 luglio

Mattina

9.00 – 10.30 Sonoterapia, kinesiologia risonante, e vocalizzazione per stimolare l'energia Vitale Nwyvre con Marianne

11.00 – 12.30 Mantra e Prāṇāyāma del cambiamento: Lasciare andare il vecchio per fare spazio al nuovo, la saggezza purificatoria di Mirabai con Thea

Pomeriggio

15.00 – 16.30 Santa Teresa e le stanze della mente: visualizzazioni creative, Meditazione gli 8 campi della mia vita, con Marianne

17.00 – 18.30 Karma e consapevolezza: Mantra e Mūdra di protezione e guarigione, il potere femminile di Dūrḡa e Sekhmet nelle loro varie forme e manifestazioni con Thea

Sera

21.00 Concerto: Donne di Luce con Thea e Marianne

Domenica 30 luglio

Mattino

9.00 – 10.30 Sonoterapia, arpterapia, meditazioni su Awen, l'energia creativa con Marianne

11.00- 12.30 La danza del Sole con Thea: mantra e āsana per energizzare se stesse e amplificare l'energia vitale. Iniziazione al Gayatri Mantra japa con Thea

Pomeriggio

15-16.30 I Benefici del *Kirtan*: Il canto dei Mantra e *mūdra* accompagnati dall'arpa con *Thea e Marianne*, Cerimonia finale e Saluti

Informazioni e iscrizioni

info@millearpeggi.it

COSTO: 350,00 € per il corso, escluso vitto e alloggio

EARLY BIRD: 300,00 € per chi si iscrive entro il 4 giugno 2023

ISCRIZIONI: <https://forms.gle/szayLTTQ2SN3oYQC7>

Luogo

Il corso si svolgerà presso
Antico Monastero di San Biagio
Località Lanciano 42
06025 Nocera Umbra (PG)
www.sanbiagio.net

Antico Monastero San Biagio

Una sintesi unica di natura, storia, sapori e meditazione alla ricerca del proprio equilibrio. Ognuno di noi almeno una volta al giorno è attraversato da un pensiero che recita grosso modo: “Vorrei un po’ di pace...”. Al resort hotel a Nocera Umbra, Perugia, Antico Monastero San Biagio, abbiamo ricreato tutte le condizioni affinché questa “Pace” sia realizzata. Un assordante Silenzio nella totale immersione in un verde di vegetazione boschiva e la lontananza dai frenetici mezzi di comunicazione che invadono le nostre giornate rappresentano un clima ideale per godere dell’ambiente esterno ma anche per volgere il proprio sguardo verso l’interno del proprio spirito e della propria coscienza.

Inoltre l’educazione e trattamenti del corpo con basamento di erbe officinali provenienti da antiche tradizioni e culture monastiche, contribuiscono ad un miglioramento immediato del proprio benessere fisico, intellettuale, ma soprattutto interiore.

Sono previsti alcuni momenti di relax per potersi rilassare nella piscina all’aperto, per fare camminate nei boschi o gustare un piacevole trattamento nella zona benessere del Monastero.

Programma

In un mondo sempre più mascolinizzato, dove il potere della competizione è il principale dominatore della nostra vita quotidiana, abbiamo bisogno di equilibrare la nostra energia e di tornare alle radici, per essere sani a tutti i livelli dell'esistenza. Il Sacro Femminile è la fonte della vita, siamo nati da un corpo femminile, le nostre emozioni sono collegate all'emisfero destro del cervello, che è femminile, quindi dobbiamo equilibrare l'energia maschile e femminile in noi stessi, per vivere una vita sana.

Attraverso la purificazione dei nostri canali energetici interni (chiamati nadi in sanscrito), una serie di meditazioni per potenziare il nostro potere di immaginare e manifestare ciò che desideriamo e un'immersione negli insegnamenti sacri di donne spirituali rinomate e potenti di diverse tradizioni nel corso dei secoli, creeremo una nuova atmosfera nel nostro essere, dando spazio alla nostra sacra energia femminile per sbocciare.

Giorno 1

pomeriggio

1h30 I 4 elementi, Rito di Brigida con Marianne

Chi sono io? Quali sono i 4 elementi in natura, nel mio corpo, nella mia essenza? Come equilibrare i 4 elementi? Qual è il quinto elemento? Come integrare i 5 elementi nella mia vita? La dea Brigid era la guardiana degli elementi, la guaritrice e la protettrice della fucina, il luogo interiore dove possiamo fondere gli elementi del nostro cuore. Un rituale celtico in movimento, dove posso osservare i 4 elementi nel mio corpo e nelle mie emozioni: sono forte e stabile come la terra, sono fluido e gentile come l'acqua, sono leggero e creativo come l'aria, sono entusiasta e appassionato come il fuoco? L'osservazione mi dà un punto di partenza per iniziare il viaggio e bilanciare le energie per vivere pienamente.

1h30 Il Risveglio della Maestra Interiore: Mantra, Cerimonia Sarasvatī per risvegliare la nostra Saggezza Intuitiva e il Saluto alla Luna con (mantra e āsana) con Thea

Una pratica sacra con i Mantra e il Saluto alla Luna (*āsana*) che ci aiuta a generare una connessione spirituale con la voce della nostra intuizione, la Maestra interiore, la Guida interiore, che ognuna di noi ha in sé.

Sera

1h Letture ispirate di grandi Donne e musica con Thea e Marianne

Giorno 2

Mattina

1h30 Guarigione del suono, kinesiologia risonante, canticchiare e vocalizzare per stimolare l'energia NwyvreVital con Marianne.

Come far risuonare il suono nel mio corpo? Come evitare blocchi energetici, emotivi e fisici, dolori e tensioni? Come far fluire l'energia vitale attraverso il suono? Come guarire grazie all'energia femminile? Come elemento, Nwyfre è la fonte celtica della vita e della coscienza, e i druidi moderni spesso si riferiscono ad esso semplicemente come forza vitale. La sua immagine in natura è il cielo blu. Sentiremo l'energia della forza vitale attraverso il movimento libero (kinesiologia risonante) e la musica per sciogliere i nodi del nostro corpo. Sentiremo il potere del suono canticchiato o vocalizzato risuonare nelle nostre ossa e nei nostri organi, sciogliendo le tensioni o i blocchi. Sentiremo l'Energia Divina Femminile fluire dentro e fuori il corpo fisico per raggiungere una nuova dimensione espansa.

1h30 Mantra e Prānāyāma del cambiamento: Lasciare andare il vecchio per fare spazio al nuovo, la saggezza purificatoria di Mirabai con Thea

Una serie di pratiche che combinano gli aspetti sacri dello Yoga, per migliorare la nostra capacità di ringiovanimento interiore ed esteriore, collegata al potere di trasformazione e di bruciare i vecchi schemi restrittivi per fare spazio a una nuova e più luminosa visione di sé e della propria vita. Saremo ispirate dalle onde di bellezza degli insegnamenti di una grande mistica indiana del 1500, Mirabai, che con la sua saggezza ha purificato la mente di tante persone nel corso dei secoli.

Pomeriggio

1h30 Santa Teresa e le stanze della mente; visualizzazioni creative, Meditazione gli 8 campi della mia vita, con Marianne

Come scoprire le stanze della mente. Come entrare nella stanza centrale della mia mente e come accogliere l'Anima. Come meditare sull'Amore Spirituale. Santa Teresa era una maestra di meditazione, nel suo famoso libro Il castello interiore, descrive con una precisione sconosciuta le diverse tappe per entrare nelle stanze della mente, da quelle esterne fino alla stanza centrale. Grazie a una visualizzazione guidata con musica dal vivo, saremo accompagnati alla scoperta del nostro

regno interiore, dei nostri tesori sottili per ascoltare la nostra speciale voce interiore. In questo luogo vivono i nostri desideri più raffinati per esprimere una più alta qualità di vita sulla terra.

1h30 Karma e consapevolezza: Mantra e Mūdra di protezione e guarigione, il potere femminile di Dūrḡa e Sekhmet nelle loro varie forme e manifestazioni con Thea

Pratiche meditative e conoscenze millenarie per affinare la nostra capacità di proteggerci e schermarci da ciò che non ci fa bene, e di manifestare con determinazione e gioia il divenire che desideriamo, secondo l'antica filosofia dello Yoga. Approfondiremo due figure molto forti Dūrḡa, la grande Dea della forza combattiva, e faremo un viaggio nell'antico Egitto esoterico con Sekhmet, la dea di guarigione forte e protettiva, con pratiche meditative per manifestare queste qualità in noi.

Sera

1h30 Concerto: Donne di Luce con Thea e Marianne

Giorno 3

Mattina

1h30 Guarigione sonora, arpatterapia, meditazioni su Awen, l'energia creativa con Marianne

Come entrare nel flusso di ispirazione, creatività, abbondanza, vitalità e gioia. Nella mitologia celtica, Awen è l'ispirazione dei poeti, o bardi; oppure, nella sua personificazione, Awen è la musa ispiratrice della creatività in generale. Mentre lavoriamo al suono, alle canzoni e alle invocazioni, ci connettiamo a questo flusso di energia d'amore illimitata ed eterna. Collegati alla fonte divina, sentiamo forza, vitalità, felicità, compassione e il potere dell'interdipendenza di tutti gli esseri.

1h30 La danza del Sole con Thea: mantra e āsana per energizzare se stesse e amplificare l'energia vitale. Iniziazione al Gayatri Mantra japa

Mantra, āsana e conoscenze sacre collegate all'Energia Solare per amplificare Vitalità, Stabilità, Autostima ed Entusiasmo. Vivremo un'iniziazione al Gayatri Mantra, la Dea che amplifica la nostra energia vitale, l'intelligenza spirituale, e la potenza energetica delle nostre azioni.

Pomeriggio

1h30 I Benefici del Kirtan: Il canto dei Mantra e mūdra accompagnati dall'arpa con Thea e Marianne, Cerimonia finale e Saluti

Un pomeriggio finale ricco di magia per vivere insieme i benefici energetici del canto collettivo dei Mantra, la pratica dei mūdra e dell'arpatterapia combinati insieme. Cerimonia finale, saluti.

Le vostre insegnanti saranno

Due donne, due musiciste, due guaritrici del suono che si sono incontrate per dare nuova rilevanza alle voci di dee, donne mistiche, sante, artiste, guaritrici e dare un nuovo respiro ai nostri giorni.

Thea Crudi e Marianne Gubri hanno creato "Donne di Luce", un viaggio musicale nel Sacro Femminile attraverso varie epoche e tradizioni, dall'Antica India all'Antico Egitto, dall'Antica Grecia al mondo celtico, al misticismo sufi, fino al cristianesimo medievale. Gli insegnamenti di queste grandi anime emanano da millenni una pura energia di guarigione, equilibrio, armonia e benessere, e hanno molti punti in comune che meritano un approfondimento.

Il vostro lato femminile si esprime quando vi muovete con il flusso della vita, abbracciate la vostra energia creativa, danzate, giocate e vi sintonizzate con il vostro processo interno. L'energia femminile è fluida e dinamica. I suoi movimenti non possono essere previsti o spiegati con una mente razionale. Questa energia non è vincolata dalle norme sociali perché non segue alcuna regola se non la guida che viene dal cuore, dall'intuizione, dalla saggezza interiore.



Thea è una cantante e scrittrice spirituale italo-finlandese con formazione jazzistica internazionale, insegnante di Mantra e meditazione, che da anni diffonde il potere terapeutico e spirituale dei Mantra in sanscrito attraverso seminari, ritiri e concerti spirituali. Offre a livello internazionale l'essenza del Mantra Yoga, conoscenza tramandata dai *Veda*, gli antichi testi della filosofia indiana. Thea ha studiato in due dei più prestigiosi conservatori europei, il Conservatorium van Amsterdam e il Conservatorio Rossini di Pesaro, diplomandosi con il massimo dei voti. Ha vissuto sull'isola di Java grazie a una borsa di studio presso il rinomato Istituto Indonesiano delle Arti (ISI) di Surakarta, specializzandosi nel canto (Sindhengan) e nella danza dell'antica tradizione Gamelan giavanese. Ha approfondito il potere del suono del Mantra nella vocalità spirituale orientale e nel movimento, esibendosi con grandi maestri e artisti di fama internazionale. Ha perfezionato la pratica del Mantra in Italia e in India. Durante il suo soggiorno in India, sulle rive del fiume Gange, ha vissuto intense esperienze spirituali secondo l'antica tradizione vedica. Ha cantato i Mantra al Ratha Yatra Festival di San Francisco (California, USA), al Tempio Hare Krishna di Los Angeles (USA) e a Singapore. È stata invitata a festival nazionali e internazionali e ha portato i Mantra nel mondo della moda, collaborando con il marchio Vivienne Westwood, per concerti spirituali a New York, Los Angeles, Londra, Parigi e Milano. Ha tenuto conferenze, interviste e videocorsi con personalità della medicina, della spiritualità e autori di best-seller. È stata invitata in programmi televisivi nazionali per parlare di benessere e della filosofia spirituale dello Yoga del Suono. Importanti maestri spirituali internazionali, tra cui l'indiano Bhakti Charu Swami Maharaj, dal 2018 l'hanno invitata a tenere concerti in America, a New York, Miami, Orlando e in India, a Ujjain, Kolkata e altre città indiane. Oltre ad aver pubblicato quattro album cantando i Mantra, il suo primo libro *La conoscenza spirituale dello Yoga* è stato pubblicato nel 2020 da Om Edizioni. Nel 2022 è uscito *Women of Light* un album dedicato alla Divina Energia Femminile, con l'arpista Marianne Gubri.

Marianne Gubri

Marianne Gubri, nata in Francia e residente in Italia, unisce un percorso musicale originale e unico a una ricerca di crescita personale. Si esibisce in numerosi concerti e tournée internazionali in Italia, Francia, Portogallo, Irlanda, Belgio, Svizzera, Svezia, Olanda, Spagna, Messico, Brasile, Stati Uniti,

Dubai, Cina, India, Egitto con repertori di musica tradizionale, celtica, moderna e antica e con i suoi spettacoli creati per unire diverse forme d'arte come musica, danza, letteratura, video. Ha pubblicato il libro Una melodia per l'aere luminoso (OM Edizioni) sul rapporto tra musica, spiritualità e guarigione. Ha partecipato a più di 15 registrazioni diverse e ha pubblicato 3 album da solista con le proprie composizioni (Vita Nuova, Ankaa e Believe) e 2 album con il duo Harp & Hang (Menhir e Nyanga). Ha pubblicato gli spartiti delle sue composizioni con Stella Mattutina e 3 metodi per l'arpa celtica con Area 51. Dal 2008 dirige la Scuola d'Arpa dell'Associazione Culturale 'Arpeggi' di Bologna, da lei fondata. È direttore artistico del Bologna Harp Festival e direttore del Programma Internazionale di Arpaterapia per l'Italia e la Francia. Tiene regolarmente corsi e conferenze su improvvisazione, composizione, arpaterapia e musicoterapia: Nobber Harp Festival (Irlanda), Harp on Wight (Regno Unito), Rencontres de Harpes Celtiques de Dinan (Francia), IHTP (Hong Kong), Conservatorio di Pesaro, Parma, Vibo Valentia, Cosenza, Università La Sapienza di Roma, Università di Bologna (Italia), Università del Colorado (USA), Virutal Harp Summit (USA). Dal 2004 collabora con il Museo Internazionale e Biblioteca della Musica di Bologna (Italia). Partecipa come relatrice e organizzatrice a numerose conferenze di arpaterapia per la conferenza TEDx, per l'Asculum Festival, per l'European Quantum Activism e per vari progetti in ambito ospedaliero (Ospedale Bellaria, Bologna, Ospedale FatebeneFratelli, Roma...); organizza seminari di arpaterapia, sound healing e meditazione per fondazioni private, centri yoga e centri benessere. Fin da piccola si è dedicata allo studio dell'arpa celtica in Bretagna, diplomandosi nel 1997. Nel 2002 ha conseguito il Diploma in Arpa Antica presso il Conservatorio di Tours e la Laurea in Musicologia. Si è poi diplomata all'International Harp Therapy Program (San Diego). Ha conseguito un diploma in Vibroacustica negli Stati Uniti (VAHT Vibro acoustic Harp Therapy) e in Sound Healing. Da oltre 20 anni partecipa ai programmi della Scuola Internazionale di Autocoscienza per lo sviluppo delle potenzialità umane.

Associazione culturale Arpeggi

www.millearpeggi.it

info@millearpeggi.it

Via Castiglione 31- 40124 Bologna