THAI YOGA MASSAGE WORKSHOP EASTER RETREAT  
IL RITIRO  
(ENGLISH TRANSLATION FOLLOWS)  
  
Il ritiro avrà luogo nel bellissimo “Centro d’Ompio” situato sulle rive del Lago d’Orta.  
ll ritiro di tre giorni è aperto sia a completi principianti che non hanno mai imparato una disciplina di trattamenti per il corpo, o che sono solo principianti del Thai massage, o a operatori del settore che hanno esperienze in altre discipline olistiche. Il ritiro ha come intento quello di far conoscere le basi di lavoro teoriche e pratiche, i principi, i benefici e le origini di questa disciplina. Si impareranno alcune tecniche per lavorare il corpo dai piedi alla testa usando principalmente le mani ed i pollici.   
E un’ottima occasione per chi è curioso di imparare il Thai massage, per magari intraprendere poi il percorso di formazione professionale o solamente per avere un po' di strumenti e dedicare momenti di rilassamento, benessere, pace interiore alle persone care come amici e parenti.   
E anche un’ottima occasione per conoscersi e conoscere altre persone attraverso il tocco consapevole, la presenza, l’ascolto e l’applicazione della “Metta”, anche chiamata amorevolezza o amore incondizionato, cioè quella capacità umana di poter aiutare e voler fare dal bene coltivando il cuore. Il Thai massage è una disciplina che ci aiuta molto a sviluppare questo nobile aspetto umano che non sempre è facile da far crescere e da mettere in pratica…… e che rende il Thai massage così speciale.  
E una disciplina che ci permette di entrare in contatto con noi stessi, il nostro corpo e il nostro spirito, ci permette di prendere consapevolezza di dove siamo mentalmente e fisicamente in ogni istante. Attraverso il respiro e la presenza ci riportiamo in connessione con la parte più profonda di noi e delle persone con cui trattiamo per arrivare a stimolare e attivare i corpi sottili mentale, psichico, emotivo e astrale che aiuteranno a riportare un riequilibrio e benessere psicofisico.  
  
Attraverso gli aspetti di fluidità, ritmo, presenza, ascolto, respirazione e centratura entriamo in una meditazione in movimento per riportarci e riportare mente, corpo e spirito ad un ritmo biologico. Questo ci permette di mettere in pratica i tanti tasselli che vorremmo coltivare in un cammino spirituale di crescita interiore.  
  
Il ritiro sarà arricchito dalla pratica giornaliera di esercizi di yoga asana, per riscaldare e rilassare il corpo per prepararsi alla pratica del Thai yoga massage.   
La pratica dello yoga ci aiuterà anche ad iniziare ad ascoltare il nostro corpo, a prendere consapevolezza dei movimenti, del respiro e per iniziare a coordinare i movimenti col respiro che sarà uno degli aspetti fondamentali della pratica del Thai yoga massage.  
Introdurremo anche degli elementi di auto-massaggio, per prendere confidenza sul proprio corpo degli effetti del Thai massage, e per avere più sensibilità e ascolto al momento di praticare con un’altra persona.  
E per regalarci attimi di profondo rilassamento e ricaricare e riattivare il corpo energetico ci regaleremo le pratiche di yoga nidra.  
  
Ci prenderemo anche mezza giornata libera per fare una camminata meditativa, partendo dal centro D’Ompio per andare a visitare una delle bellissime attrazioni storiche e paesaggistiche che lo circondano.  
Inizieremo la camminata seguendo la tradizione dei monaci della foresta della tradizione theravada Bhuddista, dove per i primi 15 minuti ci focalizzeremo sulle sensazioni che si sentono nei piedi mentre eseguiamo i vari passi passi.  
Questo ci aiuterà a coltivare ascolto, e tenere la mente focalizzata nel qui ed ora, e consapevolezza dei movimenti del corpo.  
  
THAI YOGA MASSAGE  
Il Thai Yoga Massage chiamato in Thailandia “Nuat phaen boran” (trattamento alla maniera antica), è un’antica arte orientale che deriva dalla tradizione Ayurvedica e Yogica con influssi dalla medicina Cinese.  
  
Originato in India, si è diffuso in Thailandia con l’arrivo dei monaci buddhisti nel terzo secolo a.C., ed è stato praticato da questi ultimi nei templi fino ai nostri giorni, come prevenzione, cura e pratica spirituale per mettere in pratica le qualità mentali di consapevolezza, amorevolezza ed equanimità.  
  
Il Thai Yoga Massage segue la filosofia dello yoga per equilibrare le energie dei 5 corpi (fisico, energetico, mentale, cosciente e cosmico), per liberare i blocchi energetici, e i sintomi fisici corrispondenti.  
Il trattamento agisce in particolare su 10 linee energetiche chiamate “SEN” attraverso manovre di pressione, stiramento e torsione e la stimolazione di specifici punti situati lungo tutto il corpo.  
  
Il Thai Yoga Massage è ideale per ottenere un rilassamento profondo, eliminare lo stress, migliorare la flessibilità, stimolare la circolazione sanguigna, sciogliere contratture muscolari e migliorare la postura; è inoltre un ottimo trattamento per disintossicare il corpo e rigenerare le cellule, stimolare la circolazione linfatica e migliorare la vitalità e il livello generale di salute e benessere  
  
La pratica si esegue a terra su un comodo materasso. Il ricevente indosserà vestiti comodi, leggeri e abbastanza larghi da permettere una comoda mobilità degli arti e il libero flusso energetico.   
  
ASPETTI CHE TRATTEREMO DURANTE IL RITIRO  
- Informazioni generali sul thai yoga massage: storia e fondamenti.  
- Nozioni sui Meridiani energetici “Sen”, come trattarli e dove trovarli.  
- Come mantenere una giusta postura durante il trattamento.  
- Come lavorare col proprio centro, usando una corretta respirazione.  
- Indicazioni e controindicazioni sulle tecniche apprese.  
- Corrette transizioni tra le varie tecniche per effettuare un trattamento armonico e scorrevole  
  
ORARI DEL RITIRO  
Venerdì 30 Marzo –   
ore 19.00 arrivo al centro cena e cerchi di presentazione del ritiro  
Sabato 31 Marzo   
  
Ore 7.30 – 8.45 pratica di yoga  
Ore 8.45 – 10.00 Colazione  
Ore 10.00 – 13.00 lezione thai yoga massage  
Ore 13.00 – 14.30 Pranzo  
Ore 14.30 – 18.00 Lezione di Thai yoga massage  
Ore 18.00 – 20,30 Pausa e cena  
Ore 20.30 – 21.30meditazione  
  
Domenica 1 Aprile  
  
Ore 7.30 – 8.45 pratica di yoga  
Ore 8.45 – 10.00 Colazione  
Ore 10.00 – 13.00 lezione thai yoga massage  
Ore 13.00 – 14.30 Pranzo  
Ore 14,30 – 18.00 camminata/escursione  
Ore 18-00 – 20.30 pausa e cena  
Ore 20.30 – 21.30 cerchio di condivisione  
  
Lunedì 2 Aprile  
  
Ore 7.30 – 8.45 pratica di yoga  
Ore 8.45 – 10.00 Colazione  
Ore 10.00 – 13.00 lezione thai yoga massage  
Ore 13.00 – 14.30 Pranzo  
Ore 14,30 – 16.30 lezione di Thai yoga massage  
  
MATERIALE DELLE 3 GIORNATE  
Ogni giornata inizierà con esercizi di preparazione propedeutici che ci aiuteranno ad ascoltare, a muovere l’energia dentro di noi e ad usare il nostro corpo in maniera comoda e consapevole così da poter essere meglio predisposti durante le sessioni di massaggio.  
  
GIORNO 1.  
Inizieremo il programma dedicato al Thai massage ascoltando la teoria sulla storia e i fondamenti di base delle linee energetiche “Sen”, i principi di lavoro, e i benefici pratici sia per il praticante che per il ricevente.  
Iniziando dalla posizione supina, impareremo alcune tecniche per rilassare i piedi e le caviglie, e ci sposteremo sul lavoro delle linee energetiche delle gambe con lavoro di palmi e pollici, dove ci focalizzeremo molto sulla qualità del tocco e sull’ascolto. Porteremo l’attenzione al lavoro sul ricevente usando la gravità e lo spostamento del peso dal nostro centro.   
  
GIORNO 2.  
Dedicheremo la nostra pratica al lavoro delle linee energetiche delle gambe con esercizi dinamici e articolari, dove si includeranno esercizi benefici anche per le ginocchia, per le anche e per la zona lombare del ricevente, e dove chi pratica inizierà ad usare anche i piedi per eseguire alcune tecniche.  
Ci focalizzeremo sulla nostra postura corretta, sul respiro e sulle transizioni da un esercizio all’altro per eseguire il trattamento in maniera fluida e armonica.  
Nel pomeriggio dedicheremo il nostro tempo ad una piacevole camminata meditativa partendo dal centro andremo a visitare una delle bellezze storiche e paesaggistiche che circondano il centro ed il lago d’Orta  
  
GIORNO 3.  
Vedremo come eseguire la transizione per portare il ricevente in posizione laterale, quindi focalizzeremo il lavoro sulle linee energetiche della schiena, poi passeremo ai vari esercizi per migliorare la mobilita delle spalle e delle scapole e infine il lavoro sulle linee energetiche delle braccia.  
Finiremo il trattamento portano l’attenzione sul viso.  
  
ATTESTATO  
  
Attestato dalla scuola di Thai Yoga Massage “Thai Massage Art" riconosciuta dalla Federazione Italiana Traditional Thai Massage ([www.fittm.it](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.fittm.it%2F&h=ATOT4LF2ERq4nB-5goUsjjBKvZvSME8FC0P327xxERwr7kj9jmvlnI_a5fKaWN0xJx9KolGO54j5vc1jGrFDkmPhK1biAmHvAvxLdzbRJ3Qb6JfNnMW7AspXiidCtsr-nHA7fzY0vYbw0_nYrOU3KgNOq5iW52el5GSGR99sOo2xPUOHOeD_Sv2_" \t "_blank)) inn associazione con la scuola internazionale "Sunshine Network" ([www.asokannada.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.asokannada.com%2F&h=ATOiIVKe6zBFLwxPRkhsuf2RzVlofFa2mQgZvGB2UcFb7itM1e5Au5hdS5AZ9fn1Sk26eUXQ2jgA7MFW_fVPyBH1FSIi1ZHfcOb3nvKRaeoBl0-6dtYukiwCTDjUOZx8AKffLoMAYuGezkDVa0iPGNyrAmUlNemM2hN3FjMfh_RinCx_UaoOkP-2" \t "_blank)) e al termine del corso verrà rilasciato l’attestato di partecipazione.  
  
INSEGNANTE:  
  
Ivan Medici  
è insegnante di Thai Massage autorizzato dalla scuola internazionale "Sunshine Network" avente base nel nord della Thailandia, e dalla "Federazione Italiana Traditional Thai Massage". Da anni impegnato nel campo non smette di aggiornarsi costantemente partecipando a corsi avanzati, e assistendo a corsi residenziali di 12 giorni per principianti presso il Sunshine House in Grecia. Condivide il Thai yoga massage in Italia e in diversi paesi in tutto il mondo con passione, amore e dedizione.  
  
QUOTA DI PARTECIPAZIONE  
  
prezzo intero   
stanza dormitorio 410 euro  
stanza doppia senza bagno 430 euro   
stanza doppia con bagno 450 euro  
(DI QUESTI 230 SONO DA VERSARE PER LE LEZIONI E IL RESTO PER IL VITTO E ALLOGGIO DIRETTAMENTE AL CENTRO A SECONDA DELLA SISTEMAZIONE CHE SI SCEGLIE).  
  
Early bird/ prezzo scontato.  
per chi versa la caparra entro il 1 marzo avra diritto allo sconto.  
stanza dormitorio 380  
stanza doppia senza bagno 400   
stanza doppia con bagno 420  
( DI QUESTI 200 SONO DA VERSARE PER LE LEZIONI E IL RESTO PER IL VITTO E ALLOGGIO DIRETTAMENTE AL CENTRO A SECONDA DELLA SISTEMAZIONE CHE SI SCEGLIE)  
IMPORTANTE  
Per l'iscrizione è richiesto un anticipo di 100 euro da versare a nome di Ivan Medici sul conto corrente CREDEM bank  
IBAN: IT28 K030 3266 7800 1000 0000 548  
CAUSALE: Corso di Thai yoga massage EASTER RETREAT  
  
CONTATTI  
  
Ivan Medici  
Tel 329 4792884 (solo Whatsapp)  
mediv03@yahoo.it  
[www.ivanthaimassage.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.ivanthaimassage.com%2F&h=ATMk88IIEbZfnLByxDa6CBDKMtNkyKQhhR80MjNGPfw4O8nr1IHxhmh3TS8xffR2hkubr-l7hwVMf8SCqpfo4uwXRyIGAT-P3ZllX5bQbHeCTcFyV48V-WMYWDoBvvLDZN1Hdnnw2WqS64YS_WujamUUdkc4kgXAwS3Hm63YWBGOIW-hguAzVZAX" \t "_blank)  
  
Francesca Giancotti  
Tel 339 3338479  
francescagiancotti@gmail.com  
-----------------------------------------------------------------------------------------  
THAI YOGA MASSAGE WORKSHOP EASTER RETREAT  
  
The retreat will take place in the beautiful "Centro d'Ompio" located on the shores of Lake Orta.  
The three-day retreat is open to complete beginners who have never learned a discipline of body treatments, or who are just beginners of Thai massage, or to practitioners who have experience in other holistic disciplines. The aim of the retreat is to become familiar with the theoretical and practical bases of work, the principles, the benefits and the origins of this discipline. You will learn some techniques for working the body from the feet to the head using mainly the hands and thumbs.  
  
It is an excellent opportunity for those who are curious to learn Thai massage, and perhaps to later undertake the path of professional training or just to have little 'tools' to dedicate moments of relaxation, well-being, inner peace to loved ones as friends and relatives. .  
It is also an excellent opportunity to get to know oneself and get to know other people through the conscious touch, presence, listening and application of the "Metta", also called lovingkindness or unconditional love, that human ability to help and want to do good cultivating the heart. Thai massage is a discipline that helps us to develop this noble human aspect that is not always easy to grow and put into practice ...... and that makes Thai massage so special.  
  
And a discipline that allows us to get in touch with ourselves, our body and our spirit, allows us to become aware of where we are mentally and physically at all times. Through the breath and the presence we come in connection with the deepest part of us and the people we deal with to get to stimulate and activate the subtle mental, psychic, emotional and astral bodies that will help to bring a rebalancing and psychophysical wellbeing.  
  
Through the aspects of fluidity, rhythm, presence, listening, breathing and centering we will create a dynamic meditation to bring us and mind, body and spirit back to a biological rhythm. This allows us to put into practice the many aspects that we would like to cultivate on a spiritual journey of inner growth.  
  
  
The retreat will be enriched by the daily practice of yoga asanas exercises, to warm up and relax the body to prepare for the practice of Thai yoga massage.  
The practice of yoga will also help us to start listening to our body, to become aware of movements, breathing and to start coordinating movements with the breath that will be one of the fundamental aspects of the practice of Thai yoga massage.  
We will also introduce elements of self-massage, to gain confidence in our own body of the effects of Thai massage, and to have more sensitivity and listening when practicing with another person.  
And to give us moments of deep relaxation, and recharge and reactivate the energetic body we will give ourselves the nidra yoga practices.  
  
We will also take half free day to take a meditative walk, starting from the D'Ompio center to visit one of the beautiful historical and panoramic attractions that surround it.  
We will begin the walk by following the tradition of the forest monks of the Theravada Bhuddist tradition, where for the first 15 minutes we will focus on the sensations we feel in our feet as we perform the various steps.  
This will help us to cultivate listening, and keep the mind focused in the here and now, and awareness of the body's movements.  
  
THAI YOGA MASSAGE  
  
Thai Yoga Massage also called in Thailand "Nuat phaen boran" (ancient treatment), is an ancient oriental healing art that derives from Ayurvedic and Yogic tradition with influences from Chinese medicine.  
  
Originating in India, it spread to Thailand with the arrival of Buddhist monks in the third century BC, and was practiced by the latter in temples up to the present day, as prevention, treatment and spiritual practice to put into practice the mental qualities of awareness, lovingkindness, compassion and equanimity.  
  
Thai Yoga Massage follows the philosophy of yoga to balance the energies of the 5 bodies (physical, energetic, mental, conscious and cosmic), to free the energy blocks, and the corresponding physical symptoms.  
The treatment acts in particular on 10 energy lines called "SEN" through pressure, stretching, twisting techniques and the stimulation of specific points located along the whole body.  
  
Thai Yoga Massage is ideal for deep relaxation, eliminating stress, improving flexibility, stimulating blood circulation, loosening muscle contractions and improving posture; it is also an excellent treatment for detoxifying the body and regenerating cells, stimulating lymphatic circulation and improving vitality and the general level of health and well-being.  
  
The practice is performed on the ground on a comfortable mattress. The receiver will wear comfortable clothes, light and wide enough to allow a comfortable movement of the limbs and the free flow of energy.  
  
ASPECTS THAT WE WILL TAKE DURING THE RETREAT  
  
- General information on thai yoga massage: history and foundation.  
- Understanding of the "Sen" energy lines, how to treat them and where to find them.  
- How to maintain a correct posture during treatment.  
- How to work with your center, using proper breathing.  
- Indications and contraindications on the techniques learned.  
- Corrected transitions between the various techniques to perform a harmonious and smooth treatment  
  
RETREAT TIMETABLE  
  
Friday, March 30th   
  
7.00 pm arrival at the center, dinner and circle presentation of the retreat  
  
Saturday, March 31st  
  
7.30 - 8.45 yoga practice /self-massage  
8.45 - 10.00 Breakfast  
10.00 - 13.00 Thai yoga massage class  
13.00 - 14.30 Lunch  
14.30 - 18.00 Thai yoga massage class  
18.00 - 20.30 free time and dinner  
20.30 - 21.30 meditation and group sharing  
  
  
Sunday 1st April  
  
7.30 - 8.45 yoga practice  
8.45 - 10.00 Breakfast  
10.00 - 13.00 Thai yoga massage class  
13.00 pm - 14.30 pm Lunch  
14.30 - 18.00 walk / excursion  
18-00 - 20.30 free time and dinner  
20.30 - 21.30 sharing circle  
  
Monday 2nd April  
  
7.30 - 8.45 yoga practice  
8.45 - 10.00 Breakfast  
10.00 - 13.00 thai yoga massage class  
13.00 - 14.30 Lunch  
14.30 - 16.30 Thai yoga massage class  
  
MATERIAL OF 3 DAYS  
  
Each day will begin with preparatory exercises that will help us to listen, to move the energy within us and to use our body in a comfortable and conscious way so that we can be better prepared during the massage sessions.  
  
DAY 1.  
We will begin the program dedicated to Thai massage listening to the theory on the history and basic foundations of the energy lines "Sen", the principles of work, and the practical benefits for both the practitioner and the recipient.  
Starting from the supine position, we will learn some techniques to relax the feet and ankles, and we will move on the work of the energetic lines of the legs with work of palms and thumbs, where we will focus a lot on the quality of touch and listening. We will pay attention to the work on the receiver using gravity and weight shift from our center.  
  
DAY 2.  
We will devote our practice to the work of the energetic lines of the legs with dynamic and articular exercises, where we will include beneficial exercises also for the knees, the hips and the lumbar area of ​​the receiver, and where those who practice will begin to use their feet to perform some techniques.  
We will focus on our correct posture, breath and transitions from one exercise to another to perform the treatment smoothly and harmoniously.  
In the afternoon we will dedicate our time to a pleasant meditative walk starting from the center we will visit one of the historical and scenic beauties that surround the center and Lake Orta.  
  
DAY 3.  
We will see how to make the transition to bring the recipient into a lateral position, then focus the work on the energy lines of the back, then move on to the various exercises to improve the mobility of the shoulders and shoulder blades and finally work on the energy lines of the arms.  
We will finish the treatment bring attention to the face.  
  
CERTIFICATE  
  
Certificate will be issued by theThai Yoga Massage School "Thai Massage Art" recognized by the Italian Traditional Thai Massage Federation ([www.fittm.it](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.fittm.it%2F&h=ATPM1oVPyPvz8C9c5n8CgO5u95yA67xDbvJ6TGBB0Lju-Ut8eM2aixdJ_7qAZ6BTLW0d-JzeW85CQnMBg7b4czZc2oYb9Ul3o7eB7jE8haF7UzsvYTeU3UIm-RzahDIyPdhyp3oeDUOiFeETwOp4ttGynWhol-pvTvGGbYa02Qa5C9ovyF0vr2qf" \t "_blank)) in association with the international school "Sunshine Network" ([www.asokannada.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.asokannada.com%2F&h=ATNJJMDtODvLm76uk72Z8wOGVphjiTZ5qZ00j2gW9zQCEHeHQYHdbHvWl_tccMNxx3CDk9AJmjrPHiMjVlHj4Y6LuhmLVta316apAR6RL71MK9QwJE5_OkuujhRCBhBhUUmXn08DdVgBfDDOubZZeVimpXFDuE-aYh8aQJ8DOwQ1jJApRvsJtwCq" \t "_blank)) and at the end of the course will be released the certificate of participation.  
  
TEACHER:  
  
Ivan Medici  
he is a Thai Massage teacher authorized by the international school "Sunshine Network" based in northern Thailand, and by the "Italian Traditional Thai Massage Federation". For years he has worked in the field, constantly updating himself by taking part in advanced courses, and attending 12-day residential courses for beginners at the Sunshine House in Greece. He shares Thai yoga massage in Italy and in various countries all over the world with passion, love and dedication.  
  
  
PARTICIPATION FEE  
  
full price  
dorm room 410 euros  
double room without bath 430 euros  
double room with bathroom 450 euros  
( 230 EURO ARE TO BE PAID FOR THE LESSONS AND THE REST FOR FOOD AND ACCOMMODATION DIRECTLY AT THE CENTER ACCORDING TO THE TYPE OF ACCOMMODATION THAT YOU CHOOSE).  
  
Early bird / discounted price.  
for those who pay the deposit by March 1st, they will have the right to a discount, and the priced will be as follows  
dorm room 380  
double room without bathroom 400  
double room with bathroom 420  
( 200 EURO ARE TO BE PAID FOR THE LESSONS AND THE REST FOR THE VITTO AND ACCOMMODATION DIRECTLY AT THE CENTER ACCORDING TO THE ACCOMMODATION THAT YOU CHOOSE)  
IMPORTANT  
For the registration a 100 euro deposit is required to be paid in the name of Ivan Medici on the current account CREDEM bank  
IBAN: IT28 K030 3266 7800 1000 0000 548  
CAUSAL: Thai Yoga massage EASTER RETREAT  
  
OR BY PAYPAL TRANSFER ON IVAN MEDICI NAME AT THE FOLLOWING ACCOUNT  
mediv03@yahoo.it  
  
CONTACTS  
  
Ivan Medici  
Tel 329 4792884 (Whatsapp only)  
mediv03@yahoo.it  
[www.ivanthaimassage.com](http://www.ivanthaimassage.com/" \t "_blank)  
  
Francesca Giancotti  
Tel 339 3338479  
francescagiancotti@gmail.com  
-------------------------------------------------- ----------------------------------------