

Benvenuti a

Dìmora di Luna

il primo Ashram in Italia dedicato alla Purificazione Integrale





dal 23 AGOSTO SIAMO OPEN!!!

📍 Ci troviamo nelle Terre della Luna, quelle vere, quelle che non trovi nei cataloghi e nemmeno troppo facilmente su una mappa... e meno male.

Siamo in Lunigiana, quella antica e incontaminata, incastonata tra le pieghe del tempo, dove le Montagne della Luna – le Alpi Apuane – scrutano dall'alto come saggi silenziosi.

La via si chiama Via Ca del Garfagnino numero 1, e il paese è Moncigoli, una frazione minuscola di Fivizzano, che a sua volta è una frazione di Aulla, che a sua volta è comune di Massa Carrara.

Se riesci ad arrivare... è perché eri atteso/a...

N.B.

Se scrivi su Google (no sul navigatore!!!): [Ashram Dimora di Luna](#) ti calcola la strada fino al nostrouscio di casa.



Cosa ti aspetta

Relax Totale 🧘

Hai presente quella sensazione di essere un elastico sempre teso?

Qui lo molliamo!

Ogni giornata sarà costruita per farti dimenticare stress, preoccupazioni e liste infinite di cose da fare.

Ti rilasserai immerso/a in un ambiente naturale, dove il tempo rallenta e puoi finalmente prenderti cura di te, senza alcuna fretta.

Ah, e niente notifiche, il mondo può aspettare.



Dieta Detox 🍵

Prima che storci il naso, lasciami dire che non è un sacrificio, ma un regalo che fai al tuo corpo.

Ti mostreremo come risvegliare il metabolismo e ritrovare quella leggerezza che non provi da un po'.

E no, non ti lasceremo a secco tranquillo/a: Tisane rigeneranti, succhi freschi a pranzo e la sera brodi vegetali a cena.

N.B.

Se vuoi saperne di più t'invito sul mio canale youtube per approfondire:

https://www.youtube.com/@luigi_silvestri_official



Yoga Integrale 🧘

Per noi, a Dimora di Luna, lo yoga è fare una **“messa appunto alla nostra mente”**, perciò qui si fa sul serio. V'insegnerò delle tecniche antiche di yoga di pranayama per ricaricarvi ogni volta che vorrete.

Di solito il programma è questo, poi ci si adegua ai praticanti presenti:

- Meditazione ore 6:00
- Yoga ore 10:00
- Yoga ore 16:00
- Meditazione ore 21,00

Ci saranno più sessioni di yoga al giorno, una per accendere il tuo "fuoco", ti sveglierà naturalmente meglio del caffè, con posture potenti e tecniche di respirazione. Inizierai la giornata con forza, chiarezza e un corpo che ti ringrazierà per non averlo lasciato tutto il giorno seduto davanti a uno schermo.



Nel pomeriggio 🌙:

Qui rallentiamo, ci ascoltiamo e abbracciamo l'energia femminile.

Le posizioni, mantenute a lungo, scioglieranno tensioni profonde e t'insegneranno a lasciar andare (non solo fisicamente).

È come un abbraccio per l'anima, dolce e rigenerante.

Il mix perfetto tra "rilassamento e lavoro interiore di rilascio".

Ti aiuterà a ritrovare l'equilibrio tra il tuo lato solare, determinato, e quello lunare, più intuitivo e recettivo.



Sauna

Per accelerare ancora di più il processo di purificazione, facciamo anche pratiche di sudorazione per purificare ancora di più il nostro sangue.



La sera 🌙

Esploreremo i nostri mondi interiori che, sotto pratica, emergeranno più vivi che mai a ricordarti chi sei.



7. Dettagli del Programma:

- 📅 17 Durata: Siamo sempre aperti a tutti i praticanti, se vuoi le date degli eventi scaricali sul sito luigisilvestri.net
- 📍 via Ca del Garfagnino 1, Moncigoli, Fivizzano, Aulla, Massa Carrara, Italia!
- 👥 Posti limitati ed esclusivi
- 🍵 Pasti: tisane, succhi, brodi.

Come Partecipare 🧠

Prenota il RITIRO

Siamo Open e come prezzo 140 al giorno.

Comprensivo di:

- Alloggio
- Succhi, Brodi, Tisane, Alcolature.
- Pratiche Yoga (pranayama, asana, dyana, yoga nidra)
- Approfondimenti studi spirituali.

💰 **Costo del Corso di Purificazione integrale al giorno**
- Tot. 140 euro al giorno

- Per iscriversi serve almeno la caparra della metà della quota totale di partecipazione, il saldo all'arrivo.

TITOLARE: Luigi Silvestri

IBAN: IT60B0329601601000067419514

Causale: Corso Yoga

- Poi mandami una foto del pagamento su whatsapp o email:

☎ Contatto: Luigi Silvestri whatsapp – 331 377 5444

✉ Email: luigiexplorer@mac.com

N.B.

TI VOGLIO RICORDARE CHE NON È UN ALBERGO, NÉ UN B&B... È **UN ASHRAM!**

QUI NON SI PRENOTA,

QUI SI CHIEDE DI PARTECIPARE CON RISPETTO, UMILTÀ

E CAPACITÀ DI ADATTAMENTO.

CHI NON SI ADATTA E SI LAMENTA SEMPRE PER COSE FUTILI

PERCHÉ ORMAI TROPPO SCOLLEGATI DALLA NATURA SARÀ ALLONTANATO

PER IL BENE DEGLI ALTRI PRATICANTI.

QUI NON SI GIOCA!

QUI SEI AL "MASTER" DELLA SPIRITUALITÀ

TUTTE LE TUE BELLE CONOSCENZE LE LASCI A CASA!

QUI IMPARIAMO A MORIRE (simbolicamente)!

QUI IMPARIAMO A RICORDARE CHI SIAMO!

QUI IMPARIAMO A NON DIPENDERE DA NESSUNO!

LIBERI!

Non è per tutti.

Buona Pratica

Luigi

ASHRAM Dimora di Luna

Il tuo rifugio di purificazione e rigenerazione



Accademia di Purificazione Integrale

Digiuno Terapeutico, Sauna
Yoga, Meditazione, Pratiche interiori

DOVE: via Ca del Garfagnino n.1, Fivizzano. (ci trovi su Google) Resta aggiornato
iscriviti al canale

CHIAMA ORA per tua LEZIONE DI YOGA GRATUITA!
+39 3397538648

www.luigisilvestri.net

