

Benvenuti
nella Prima Sede Ufficiale
di Purificazione Integrale
della
MonolituM Academy





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 del Garfagnino numero uno, 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...



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 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 al tuo corpo.

Ti mostrerò 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 cena vegetariana/vegana.



Passeggiate Rilassanti nella Natura 🌿

Quando è stata l'ultima volta che hai camminato senza fretta, semplicemente per il piacere di farlo?

Tempo permettendo faremo delle passeggiate in natura, imparando anche a viverla respirando in modi particolari che t'insegnerò.



Yoga Integrale 🧘

Per me 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, 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 "muovi il sederino un attimino" e "lasciati andare".

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



La sera 🌙

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

Meditazione Profonda 🧘

Lo so, meditiamo tutti... su cosa cucinare o su cosa comprare al supermercato. Ma qui si parla di un altro tipo di meditazione, quella che ti porta in contatto con te stesso, in profondità.

Ti guiderò e t'insegnerò tecniche semplici ma potenti che ti aiuteranno a calmare la mente e a trovare quella chiarezza che sembra sempre sfuggire.

Non si tratta solo di chiudere gli occhi, ma di aprire una finestra sul tuo mondo interiore.



Perché partecipare? 

Perché è tempo di rimettere te stesso al centro.

Perché il tuo corpo e la tua mente meritano una pausa.

Perché non sei fatto per vivere in modalità "sopravvivenza".

Questo ritiro è per chi vuole rallentare, rigenerarsi e tornare nel mondo con una luce diversa negli occhi.

Non importa il tuo livello di esperienza, che tu sia un principiante o un veterano, qui troverai spazio, guida e ispirazione.

7. Dettagli del Programma:

-  Durata: OPEN partiamo dal 23 agosto.
-  via Ca del Garfagnino 1, Moncigoli, Fivizzano, Aulla, Massa Carrara, Italia!!!
-  Posti limitati ed esclusivi
-  Pasti: succhi a pranzo cena vega/vegetariana.

Come Partecipare

Prenota il RITIRO

Siamo Open e come prezzo lancio 80euro al giorno.
Comprensivo di.

- Alloggio
- Succhi, Tisane, Alcolature
- Pratiche Yoga (pranayama, asana, dyana, yoga nidra)
- E molto altro.

💰 Costo del Corso di Purificazione integrale al giorno

- Tot. 80euro al giorno fino a nuovo ordine.
- 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 pagamanto su whatsapp o email:
☎ Contatti: Luigi Silvestri whatsapp – 331 377 5444
✉ Email: luigiexplorer@mac.com

N.B.

TI VOGLIO RICORDARE CHE NON È UN ALBERGO 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