



GENNAIO - GIUGNO 2026

**SWAMI SHIVASATI SARASWATI (MIRA SERRA)**

Via Centrale 61 Fraz. S. Giovanni Castellamonte Tel. 0124.581094 Cell. 348.4502600

[www.lordsadashiva.it](http://www.lordsadashiva.it) - e-mail: [shanti.mira@libero.it](mailto:shanti.mira@libero.it)

Cari amici, gentili amiche,

a marzo riprenderemo le lezioni di yoga e i seminari al centro, e inizieremo con Swadhisthana chakra, della serie delle "Sette Stelle", punto che racchiude le nostre parti inconscie e che ha un collegamento diretto con le emozioni. Sempre a marzo, un terzo livello Reiki, da tenere in attenta considerazione per le grandi possibilità che offre, e una giornata di "Costellazioni spirituali", sempre interessanti e indispensabili per avere una maggiore conoscenza di come si muovono le relazioni. Un primo livello del Reiki lo troverete ad aprile, insieme al "Course in Miracles" e ad una giornata di approfondimento sulla Medicina Cinese, aperta a quelli che hanno frequentato almeno un seminario sull'argomento. Il mese di maggio inizia con una giornata dedicata al Reiki Chiara Luce. Queste sono giornate di approfondimento e di pratica, e poco conta come la pratica, sia nel Reiki che in tutte le altre discipline. Sempre a maggio ci saranno l'ultimo dei tre seminari della serie "Gli aspetti di Ajna chakra", questa volta sul tema della guarigione, e due seminari della serie sciamanica. Il "Mondo di Sotto", che è il seminario d'inizio, e in cui andremo a cercare gli animali alleati, quelli che ci seguono e ci proteggono dalla nostra nascita, e la "Guarigione sciamanica", vale a dire l'estrazione e il recupero dell'anima.

I bagni di gong li troverete sia a maggio che a giugno, e, siccome ci è piaciuta l'esperienza che abbiamo avuto del Chi Kung nell'autunno, viene riproposto un altro incontro all'inizio di giugno.

Grazie per la vostra attenzione..

Mira

*"Coloro che raggiungono i piccoli fiumi desiderano ancora raggiungere i fiumi grandi, ma non desiderano niente altro una volta incontrato l'oceano.."*

*Sri Babaji*

*"Resta solo nella quiete e ascolta.."*

*Course in Miracles*

# CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

## MARZO

8, domenica  
INCONTRO DELLE  
CASE DEI CHAKRA  
STRAMBINO

14 e 15, sabato e  
domenica  
LE SETTE STELLE  
SWADHISTHANA  
CHAKRA  
STRAMBINO

21 e 22, sabato e  
domenica  
REIKI CHIARA LUCE  
Terzo livello.  
STRAMBINO

24, martedì sera  
SCUOLA Bhole Baba  
Gruppo Hairakhan Baba

25, mercoledì sera  
SCUOLA Bhole Baba  
Gruppo  
Hairakhandeswari Ma

29, domenica  
COSTELLAZIONI  
FAMILIARI  
SPIRITUALI  
STRAMBINO

## APRILE

11 e 12, sabato e  
domenica  
REIKI CHIARA LUCE  
Primo livello.  
STRAMBINO

18 e 19, sabato e  
domenica  
CORSO IN MIRACOLI  
STRAMBINO

21, martedì sera  
SCUOLA Bhole Baba  
Gruppo Hairakhan Baba

22, mercoledì sera  
SCUOLA Bhole Baba  
Gruppo

Hairakhandeswari Ma

26, domenica  
INCONTRO DI  
MEDICINA CINESE  
STRAMBINO

## MAGGIO

1, venerdì  
BAGNI DI GONG  
STRAMBINO

3, domenica  
ENERGIA E BENESSERE  
Giornata dedicata al Reiki  
Chiara Luce  
STRAMBINO

9 e 10, sabato e domenica  
ASPETTI DI AJNA CHAKRA  
LA GUARIGIONE  
STRAMBINO

16 e 17, sabato e domenica  
LE REALTA' NON  
ORDINARIE LA GUARIGIONE  
SCIAMANICA STRAMBINO

23 e 24, sabato e domenica  
LE REALTA' NON  
ORDINARIE IL MONDO DI  
SOTTO STRAMBINO

26, martedì sera  
SCUOLA Bhole Baba  
Gruppo Hairakhan Baba

27, mercoledì sera  
SCUOLA Bhole Baba  
Gruppo Hairakhandeswari Ma

## GIUGNO

2, martedì  
BAGNI DI GONG  
STRAMBINO

7, domenica  
CHI KUNG  
STRAMBINO

## LUGLIO

29 luglio, mercoledì sera  
GURUPURNIMA  
STRAMBINO

## AGOSTO

Dalla sera di venerdì 21  
a mercoledì 26  
Ritiro della scuola Bhole  
Baba  
VILLA SAN SECONDO

## DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

### ENERGIA E BENESSERE

Giornata interamente dedicata al Reiki, con momenti di apprendimento di nuove tecniche e momenti dedicati al nostro rilassamento e al nostro benessere. Una giornata in cui si fanno e si ricevono dei trattamenti. Aperto a tutti i livelli del Reiki Chiara Luce.

## LE SETTE STELLE. SWADHISTHANA CHAKRA

Svadhista può significare sia "la propria dimora" che "dolcezza". Questo chakra è il centro della sessualità, delle emozioni, delle sensazioni, del piacere, del movimento, dell'affetto e della socializzazione. Ad un livello più profondo è la sede dell'inconscio individuale e collettivo; è il deposito di tutti i samskara, impressioni mentali del passato, immagazzinate in forma di archetipi. A livello fisico è associato agli organi escretori e riproduttivi. Svadhista chakra è il centro degli istinti più primitivi e più profondamente radicati nell'essere umano. Portare in equilibrio questo chakra vuol dire portare equilibrio nei settori corrispondenti. Vuol dire imparare a vivere ed esprimere le emozioni senza esserne sopraffatti, comprendere quali sono le cose che desideriamo, essere più gentili verso noi stessi, muoverci di più e quindi far muovere meglio l'energia nel nostro corpo, migliorare ogni tipo di relazione.

## COSTELLAZIONI FAMILIARI SPIRITUALI.

Partecipare a una costellazione familiare è un'occasione preziosa per andare oltre la percezione ordinaria della realtà e avviare un moto di riconciliazione con la vita, che passa dal riconoscimento di sé e del sistema familiare di appartenenza.

La costellazione familiare spirituale avviene in uno spazio sacro dove, in assenza di giudizio, emergono le reali forze in gioco che regolano la nostra esistenza. Averne consapevolezza potrà aiutare a ritrovare la giusta collocazione di sé nel sistema di cui si fa parte e dare il via al 'movimento dell'anima' verso un pieno e consapevole SI alla vita. In una costellazione è possibile affrontare una tematica più o meno ricorrente che impedisce di vivere in un fluire gioioso e libero da condizionamenti. Costellando si aprono le porte a una nuova consapevolezza con cui possiamo vedere oltre le dinamiche e i comportamenti che individuiamo razionalmente.

Con l'ausilio di rappresentanti che 'risuoneranno' con gli appartenenti al nostro sistema familiare e che sveleranno ciò che spiritualmente muove, e ha mosso in precedenza, tutto il nostro sistema, possiamo risanare i disordini emotivi e relazionali

## REIKI UNIVERSALE CHIARA LUCE - PRIMO LIVELLO

Il Reiki, che significa Energia Vitale Universale, è un sistema per incanalare e trasmettere questa pura energia attraverso le mani. Questa energia, usata nei trattamenti per noi o per gli altri, agisce in modo benefico sulla persona che la riceve e lavora per portare armonia ed equilibrio ad ogni livello: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Il Reiki universale riunisce i tre metodi Reiki attualmente più diffusi: metodo Usui (dal nome del monaco che lo ha riscoperto), Reiki tibetano (che origina dal Buddismo tibetano) e Karuna Reiki (Karuna è un termine sanscrito che significa compassione).

## MEDICINA CINESE - LA SCHIENA

In questa giornata impareremo a trattare la schiena secondo le aree di diagnosi energetica legate alle potenzialità ricondotte ai meridiani. Lo faremo attraverso un lavoro profondo di ascolto delle sensazioni che nascono dal tocco. Un lavoro che scioglie tensioni fisiche ed emotive e che permette alla schiena di liberarsi, per lasciare che il Qi riprenda a fluire lungo il corpo, ripristinando il suo centro per portare presenza, equilibrio e quiete interiore. Scopriremo quali energie sono collegate alle varie zone, per dare più consapevolezza al trattamento, non dimenticando che il trattamento è una relazione tra due protagonisti che interagiscono attraverso il linguaggio non verbale del tocco.

## BAGNO DI GONG

E' un pomeriggio dedicato ad un'immersione nei suoni, dei Gong, per l'appunto. E' un'esperienza profonda e avvolgente, in cui le intense vibrazioni sonore del Gong attraversano il corpo fisico per raggiungere i suoi strati più profondi, favorendo sia i processi di rigenerazione che un profondo stato di rilassamento. Tutte le cellule del corpo verranno stimulate da questo bagno nei suoni, allo scopo di riportarle in uno stato di equilibrio e di armonia con tutto il resto dell'organismo e da questo ne deriva la sensazione di leggerezza e benessere che si prova alla fine della pratica. Il bagno di gong agisce sul corpo fisico, ma anche sui corpi più sottili, portando effetti benefici a livello mentale, emotivo e spirituale, effetti che si possono apprezzare anche nei giorni successivi all'esperienza.

## ASPETTI DI AJNA CHAKRA - Terza parte. (Seminario accreditato da Jay Ma)

Ed eccoci al terzo e conclusivo seminario della serie "Gli aspetti di Ajna chakra". Siamo arrivati al livello più avanzato, che è dedicato all'esplorazione profonda delle potenzialità guaritrici di Ajna chakra, il centro della visione interiore, dell'intuizione e della consapevolezza superiore. In questa parte del percorso esperienziale avanzato, verrete guidati a riconoscere e a trasformare schemi limitanti radicati, favorendo chiarezza mentale, riequilibrio energetico e connessione con i livelli più sottili di percezione. Verranno integrate pratiche e tecniche di guarigione energetica basate sulla connessione con i piani elevati della nostra esistenza, un'esperienza intensa per ampliare le proprie capacità percettive ed accompagnare processi di guarigione con maggiore presenza ed allineamento interiore.

### LA GUARIGIONE SCIAMANICA

Le tecniche di guarigione sciamanica che vengono usate in questo seminario consistono nell'estrazione sciamanica e nel recupero dell'anima. Nello sciamanesimo l'anima viene definita come forza vitale e, nell'ottica sciamanica, una delle cause principali della malattia è la perdita dell'anima, che può essere il risultato di traumi, specialmente infantili, nascita, maltrattamenti, abbandoni e così via, ma che può essere causata anche da eventi dolorosi dell'età adulta. La premessa di base è che, ogni volta che noi siamo sottoposti ad un evento traumatizzante, una parte della nostra essenza vitale si separa da noi per sfuggire all'esperienza e ricorre alla fuga per evitare il pieno impatto con il dolore, lasciandoci indeboliti ed apatici. Per questo motivo lo sciamano viaggia per recuperare le parti perdute di energia vitale e per riportare la persona in una condizione di energia e benessere.

### IL MONDO DI SOTTO

Lo sciamanesimo è una pratica spirituale molto antica, conosciuta in varie parti del mondo. Sebbene la parola "sciamano" sia un termine siberiano che designa un guaritore spirituale, lo sciamanismo è stato praticato anche in Asia, Europa, Africa, Australia, Groenlandia, Nord e Sud America. Uno degli aspetti più interessanti del viaggio sciamanico è il principio della rivelazione diretta. La pratica di questo viaggio ci aiuta a superare i veli che separano il mondo visibile da quello invisibile e ad accedere ad informazioni che possono aiutarci in vari settori. Lo sciamanesimo ci insegna che tutto ciò che esiste è vivo ed ha uno spirito, e che siamo uniti alla terra e a tutte le forme di vita attraverso un legame spirituale. Come la fisica quantistica descrive un campo di energia attraverso cui tutti gli aspetti della realtà sono interconnessi e il tantra parla della Madre Shakti, così lo sciamanesimo parla di una rete vitale che connette qualsiasi cosa. Molti di noi sono spinti da un profondo desiderio di sperimentare nuovamente l'unità e superare il senso di isolamento. Durante i viaggi si fa esperienza diretta di comunicazione con tutte le forme della natura e della grande rete della vita.

### CHI KUNG

In cinese il termine Kung può essere tradotto come lavoro, attività che non perde la lena, applicazione di energia e pazienza, mentre la traduzione di Chi potrebbe essere energia, o Prana, Pneuma in greco, cioè la forza vitale, l'energia che fluisce in ogni cosa. Quindi è un'attività continua e paziente sull'energia che tutto permea e che fluisce in continuazione da Noi al Tutto e dal Tutto a Noi.

### LEZIONI DI YOGA

STRAMBINO - Lunedì dalle 11 alle 12,30

CIGLIANO - Lunedì dalle 18 alle 19,30    Lunedì dalle 21 alle 22,30

SAN GIORGIO - Giovedì dalle 18,30 alle 20,00

### CALENDARIO DELLE LUNE 2026

GENNAIO	3 - 18	APRILE	2 - 17	LUGLIO	14 - 29	OTTOBRE	10 - 26
FEBBRAIO	1 - 17	MAGGIO	1 - 16 - 31	AGOSTO	12 - 28	NOVEMBRE	9 - 24
MARZO	3 - 19	GIUGNO	15 - 30	SETTEMBRE	11 - 26	DICEMBRE	9 - 24