

Ritiro sul 7° Lojong a Maiorca con Gloria Pinsach

Date : May 3, 2019



Da venerdì 29 marzo a domenica 31 il nostro gruppo, undici persone provenienti soprattutto dalle isole Baleari, ha partecipato a un ritiro di un fine settimana sul 7° Lojong condotto dall'istruttore di Yantra Yoga Gloria Pinsach di Barcellona. Il ritiro si è svolto in una bella fattoria nella campagna di Maiorca vicino a Manacor, Son Talent.

Con modi esperti e calorosi Gloria ci ha introdotto gradualmente, cominciando con Harmonious Breathing, al più difficile Kumbhaka per poi assaggiare l'esperienza del 7° Lojong. Ci ha guidato con grande chiarezza, respiro e fluidità.

Il nostro promettente Sangha ha concluso il ritiro con un sentimento di gratitudine per questa opportunità di condividere insieme quest'esperienza gratificante. Durante il seminario di Gloria abbiamo trovato l'energia del nostro Maestro. È nostro desiderio comune di continuare a incrementare in futuro i corsi sulla nostra isola.