



MAITHUNA
ISTITUTO DI TANTRA



Calendario corsi 2023

Come dicono tutti i grandi saggi, da Buddha fino ai maestri di oggi: non credere a niente. Invece prova tutto e fatti le tue esperienze.

Quello che sperimenti nel tuo corpo, nella tua mente, lo sai e non c'è più bisogno di crederlo, quello che non sperimenti nel tuo corpo e nella tua mente non lo sai e perciò in questo momento non ha nessuna rilevanza per te e lo puoi dimenticare. Però prova tutto almeno una volta, per sapere se fa per te oppure no. E se in tutto il percorso una sola frase o una sola parola ti indicano una strada o ti aprono una porta, e tutte le altre non ti dicono nulla, conserva solo quella nella cassetta dove metti gli strumenti utili e butta via il resto.

Istituto Maithuna di Elmar e Michaela Zadra

Tantra in Italia dal 1994

Eravamo sposati da poco, Elmar si dedicava al coaching dei manager e Michaela all'industrial design. In seguito la nostra ricerca interiore ci ha portati negli ashram indiani e nei monasteri tibetani dove siamo rimasti affascinati dal **Tantra**, perché include



l'**unione uomo-donna nella via spirituale**. Ritornati in Italia ci siamo rivolti a Bali e Prabhato, che ci hanno guidato per 8 anni in un **percorso neo-tantrico** che ha cambiato in meglio il nostro rapporto di coppia. Sulla base del loro insegnamento abbiamo costruito il nostro training di Tantra. Per integrarlo con altre discipline, abbiamo frequentato formazioni e percorsi in **Bioenergetica, PNL, Sessuologia, Energywork, Rebalancing** e **tecniche di massaggio, Dance Movement Therapy, Costellazioni familiari, IBP-Counseling** (Integrative Body Psychotherapy). Nel 1994 abbiamo fondato l'Istituto Maithuna.

Siamo entrambi counselor e supervisori, professionisti ai sensi della L. 4/2013.

Corsi introduttivi

Il percorso tantrico è come un viaggio interiore che ti conduce nei paesaggi del tuo inconscio. E in queste zone, così vicine e al contempo così lontane, ti attendono avventure nelle giungle, negli oceani e nei deserti del tuo essere.



WEEKEND D'ASSAGGIO

Partecipando ad un weekend d'assaggio avrai l'occasione di soddisfare la tua curiosità e staccarti dalla routine, per entrare in contatto con te stesso attraverso metodi più leggeri e giocosi. Un "Tantra light".

LE PROSSIME DATE

05 - 07 maggio 2023 / Reggello (FI)
16 - 18 giugno 2023 / Camugnano (BO)

2 GIORNI
180€



ARDORE NEL CUORE

In una settimana "full immersion" potrai fare luce sulla tua vita affettiva e scoprire la fiamma nascosta dietro ogni desiderio, abbandonarti all'energia del cuore e liberare la sessualità per estendere il piacere a tutto il corpo fino a raggiungere il tuo sé più intimo e profondo.

LE PROSSIME DATE

07 - 13 agosto 2023 / Camugnano (BO)
14 - 20 agosto 2023 / Casole d'Elsa (SI)

6 GIORNI
540€

In autunno e inverno potrai invece partecipare a **Comprendersi nel corpo**, **Intimità e Carattere** e al **Cerchio delle donne / degli uomini**: corsi del training che consideriamo anche introduttivi. Per dettagli gira pagina.

Training di tantra

La **prima metà del training** è un **percorso personale**, per esplorare te stesso come essere corporeo, scoprire anche quei sentimenti che conosci meno, unire la contraddizione corpo-mente. La **seconda metà del training** è **dedicata allo sviluppo del piacere**, all'esplorazione delle energie sottili e degli stati meditativi che non hanno più bisogno di parole. Puoi frequentare il training (10 corsi, 52 giorni complessivi) in due anni o suddividerlo in un periodo più lungo. Oppure puoi iscriverti solo a quei corsi tra i primi quattro che ti interessano per la loro tematica.

I corsi del training

Visita il sito maithuna.it per conoscere i contenuti dei singoli corsi.

ARDORE NEL CUORE

07 - 13 agosto 2023 / Camugnano (BO) **TB 23-25**
14 - 20 agosto 2023 / Casole d'Elsa (SI) **TB 23-25**

6 GG 540€



COMPENDERSI NEL CORPO

14 - 17 settembre 2023 / Camugnano (BO) **TB 23-25**
21 - 24 settembre 2023 / Taleggio (BG) **TB 23-25**

3 GG 270€



INTIMITÀ E CARATTERE

28 ottobre - 01 novembre 2023 / Taleggio (BG) **TB 23-25**
08 - 12 novembre 2023 / Camugnano (BO) **TB 23-25**

4 GG 360€



CERCHIO DELLE DONNE / DEGLI UOMINI

07 - 10 dicembre 2023 / Casole d'Elsa (SI) **TB 23-25**

3 GG 270€



I MOSTRI INTERIORI

28 febbraio - 05 marzo 2023 / Camugnano (BO) **TB 22-24**
07 - 12 marzo 2023 / Camugnano (BO) **TB 22-24**
12 - 17 marzo 2024 / Camugnano (BO) **TB 23-25**
19 - 24 marzo 2024 / Camugnano (BO) **TB 23-25**

5 GG 550€



TB 21-23: il corso fa parte del Training Biennale 2021-2023
TB 22-24: il corso fa parte del Training Biennale 2022-2024
TB 23-25: il corso fa parte del Training Biennale 2023-2025

LE DINAMICHE DI COPPIA

4 GG 360€

19 - 23 aprile 2023 / Camugnano (BO) TB 22-24

25 - 29 aprile 2023 / Taleggio (BG) TB 22-24

17 - 21 aprile 2024 / Taleggio (BG) TB 23-25

24 - 28 aprile 2024 / Camugnano (BO) TB 23-25



LA SESSUALITÀ CONSAPEVOLE

7 GG 630€

22 - 29 luglio 2023 / Camugnano (BO) TB 22-24

20 - 27 luglio 2024 / Camugnano (BO) TB 23-25



LE ENERGIE DEI CHAKRA

7 GG 630€

07 - 14 ottobre 2023 / Camugnano (BO) TB 22-24

05 - 12 ottobre 2024 / Camugnano (BO) TB 23-25



ANIMUS E ANIMA

6 GG 540€

27 marzo - 02 aprile 2023 / Camugnano (BO) TB 21-23

29 aprile - 05 maggio 2024 / Camugnano (BO) TB 22-24

30 marzo - 05 aprile 2025 / Camugnano (BO) TB 23-25



LA PORTA DELLA BEATITUDINE

7 GG 630€

30 luglio - 06 agosto 2023 / Camugnano (BO) TB 21-23

28 luglio - 04 agosto 2024 / Camugnano (BO) TB 22-24

27 luglio - 03 agosto 2025 / Casole d'Elsa (SI) TB 23-25



Altri corsi

Oltre al training di tantra organizziamo incontri dedicati ad argomenti particolari. I prossimi sono due corsi dedicati e riservati alle donne:

MENOPAUSA 1

2 GG

29 settembre - 01 ottobre 2023 / Casole d'Elsa (SI)

Iscrizione aperta a tutte le donne

180€

MENOPAUSA TANTRICA

2 GG

27 - 29 settembre 2024 / Casole d'Elsa (SI)

L'iscrizione è aperta alle donne che hanno frequentato il primo corso sulla menopausa e tutti i corsi del training di base fino a "La sessualità consapevole" incluso

180€

Formazione in Counseling

Dopo il training puoi aggiungere al tuo percorso di crescita personale una formazione professionale in counseling, composto da 7 corsi, per un totale di 32 giorni, al termine dei quali otterrai il diploma di counselor.

La nostra scuola fa parte della *Libera Università Popolare del Counseling*. La formazione è accreditata dall'ACP, Associazione dei counselor professionisti. Il counseling rientra nella riforma delle professioni D.Lgs 261 del 9 nov. 2007 che recepisce la Direttiva Comunitaria 2005/36/CE sulle qualifiche professionali. Successivamente le libere professioni, tra cui il counseling, sono state definite dalla Legge 4/2013.

Ti puoi iscrivere all'intera formazione in counseling, ma non a singoli corsi.

Contenuti del percorso

Visita il sito maithuna.it per conoscere il programma didattico, l'approccio metodologico e gli obiettivi formativi.

MATERIE GENERALI DEL COUNSELING

18 - 22 ott 2023 / Monterenzio (BO)

520€

MODELLI E TECNICHE DI COMUNICAZIONE

22 - 26 nov 2023 / Lonigo (VI)

520€

IO - TU: EMPATIA E CONFINE

6 - 10 mar 2024 / Reggello (FI)

520€

METODI DEL COUNSELING PER L'INDIVIDUO

6 - 12 mag 2024 / Reggello (FI)

780€

METODI DEL COUNSELING NELLA RELAZIONE

5 - 9 giu 2024 / Taleggio (BG)

520€

INTEGRAZIONE DEI MODELLI

3 - 8 sett 2024 / Taleggio (BG)

780€

SUPERVISIONE DIDATTICA

16 - 20 ott 2024 / Monterenzio (BO)

520€

ESERCITAZIONE IN GRUPPI AUTOGESTITI

59 ore

ASSISTENZA SUPERVISIONATA

minimo 12 giorni

ESAME FINALE

23 - 24 nov 2024 / Camugnano (BO)

280€

Tantra avanzato

Dopo il training di tantra puoi continuare il percorso tantrico: attraversando il guscio delle strutture rigide dell'ego e le tue ombre più scure, integri il corpo e la mente in un sé unito nello spazio vibrante dell'amore. Affidandoti all'energia del corpo sottile e alla sua pazza saggezza porti la tua consapevolezza al di là dei pensieri, delle emozioni e del corpo, espandi la coscienza e ti prepari all'unione con il tutto.

I corsi del training avanzato

Visita il sito maithuna.it per conoscere i contenuti dei singoli corsi.



CENTRARSI NEL CORPO

23 - 27 ottobre 2024 / Camugnano (BO)

4 GG
360€



ABBANDONARSI ALL'AMORE

13 - 17 novembre 2024 / Camugnano (BO)

4 GG
360€



CAVALCARE LA TIGRE

30 dic 2024 - 06 gen 2025 / Casole d'Elsa (SI)

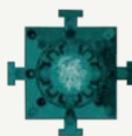
7 GG
630€



SPAZI DI MEDITAZIONE

22 - 29 marzo 2025 / Casole d'Elsa (SI)

7 GG
630€



LE OMBRE DELLA PASSIONE

17 - 24 maggio 2025 / Camugnano (BO)

7 GG
630€



MAITHUNA

data da definire (verifica sul sito) / Pelago (FI)

6 GG
540€



IL MAESTRO INTERIORE

14 - 21 novembre 2025 / Taleggio (BG)

7 GG
630€

Supervisione

Serve per supervisionare i rapporti professionali che come counselor hai con i tuoi clienti, sia questioni di metodo che di transfert.

Questo corso è riservato ai counselor professionisti. Se non hai fatto la formazione con noi, contattaci telefonicamente per capire se la tua formazione può essere supervisionata con i nostri metodi.

Le 27 ore di questo fine settimana sono accreditabili ai fini dell'aggiornamento obbligatorio come richiesto dalle associazioni professionali.

01 - 04 giugno 2023 / Gubbio (PG)

390€

Informazioni generali sui corsi

- I corsi di tantra sono esperienziali e sono tenuti da Elmar e/o Michaela Zadra.
- Non si fa l'amore durante le sessioni di gruppo (tranne in alcuni corsi del tantra avanzato).
- Per iscriverti vai sul sito **maithuna.it** e compila il form del corso di tuo interesse. Riceverai poi conferma via mail con tutte le indicazioni per la partecipazione. Se ti iscrivi come single riceverai la conferma di partecipazione non appena il numero degli iscritti sarà piuttosto bilanciato tra uomini e donne.
- Tutti i corsi sono residenziali e iniziano alle ore 19.00 del primo giorno indicato sul programma.
- Tutti i prezzi sono IVA compresa da pagarsi all'inizio del corso e non rimborsabili in caso di ritiro. Si aggiunge il costo della pensione completa che varia da 75 a 85€ a persona al giorno.
- Se ripeti il corso puoi partecipare pagando il 50% del prezzo (il costo dell'albergo rimane invariato).
- **COVID-19: tutti i corsi si svolgono in modo sicuro e nel rispetto delle norme vigenti (Ord. Min. Salute del 15 giugno 2022).**

Publicazioni

I nostri libri



ACQUISTA
ORA



Tantra **La via dell'estasi sessuale**

Editore Mondadori
Edizione Bestseller alla 28ª edizione
Pagine 304 pagine, illustrato

È un manuale pratico e comprensibile che è nato dall'esperienza viva dai corsi di tantra. Ti illustra, passo per passo, la disciplina della sessualità consapevole che si unisce alla meditazione nelle pratiche tantriche.



Tantra per due **Una guida per la felicità della coppia**

Editore Mondadori
Edizione Bestseller alla 21ª edizione
Pagine 391 pagine, illustrato

Una guida per la coppia, per uscire dalle trappole più comuni e per accrescere l'amore e l'affetto unendo cuore e sesso. Una mappa delle dinamiche relazionali, ispirata al modello dei chakra, ti aiuta a comprendere gli elementi inconsci della relazione tra uomo e donna indicandoti i prossimi passi nell'avventuroso viaggio insieme al partner.



Tantra e meditazione

Editore Macrolibrarsi
Edizione 3ª edizione
Pagine 299 pagine, illustrato

La meditazione tantrica libera la testa da tutti i pensieri, capovolge verità e principi, sradica le convinzioni su noi stessi e sul mondo. In questo libro trovi dei metodi tantrici per il tuo viaggio interiore: dalle micro-meditazioni durante la giornata, alla meditazione unita all'atto sessuale, fino al ritiro nell'oscurità.

Pubblicazioni

I nostri libri



Trasgredire con amore **Una guida tantrica**

Editore Edizioni Mediterranee

Edizione 3ª edizione

Pagine 327 pagine, illustrato

Una guida per persone con fantasie erotiche trasgressive, con indicazioni pratiche sui giochi piccanti: come raccontare al partner la propria fantasia? Come essere fedeli a se stessi e rendere la relazione di coppia più interessante?



Il punto G **La ricerca iniziatica del piacere sessuale**

Editore Macro Edizioni

Edizione 7ª edizione

Pagine 199 pagine, illustrato, statistiche e testimonianze di 180 donne

Come trovarlo? Come stimolarlo? Perché alcune donne godono per mezz'ora mentre altre si sentono irritate? Basandosi sulla sessuologia moderna e le antiche saggezze tantriche "Il punto G" diventa un accesso per la donna per scoprire la sua profonda anima femminile e condurla all'abbandono completo.



Mamma mia – Madre nostra **Il potere del femminile**

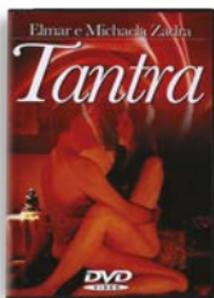
Editore Edizioni L'Età dell'Acquario

Pagine 123 pagine, illustrato

Come costruire rapporti soddisfacenti? E come sentirsi a proprio agio con madri, figlie, amiche/colleghe? In quanti modi si può essere madri e quali effetti essi hanno sulle figlie? Attraverso l'archetipo materno Michaela Zadra descrive l'evoluzione della vita della donna.

Publicazioni

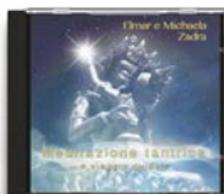
Il nostro DVD



Tantra

La caratteristica del Tantra è di fondere le emozioni e l'erotismo con la ricerca spirituale. Questo dvd (film per adulti) descrive i passaggi di questo percorso e le pratiche insegnate ai corsi: dal rilassamento del respiro fino ai metodi per fare l'amore per ore. (DVD, 92min)

Il nostro CD



Meditazione tantrica

Meditazione:

La posizione / Il campo / Il respiro
Il movimento pelvico / La visualizzazione – Parte I / La visualizzazione – Parte II / Conclusione

Viaggio guidato.

Consulenza online



È possibile prenotare una consulenza personalizzata online, durante la quale ti possiamo aiutare a trovare delle risposte o a vedere l'uscita da un dilemma in specifici settori (ad esempio: amore, relazione intima, sessualità, crescita personale, ecc...).

DURATA

Una consulenza dura di solito da un'ora a un'ora e mezza. Stabiliremo insieme, alla fine della prima sessione, se il tuo percorso necessita di più sessioni.

PIATTAFORME

Le sessioni avvengono tramite gli strumenti gratuiti Skype o Teams.

80€
una persona

150€
la coppia

*Non usare mezzi termini
ma esprimi ciò che
veramente desideri, non
indugiare sui desideri
sicuri e privi di rischio,
ma scegli quelli che ti
fanno venire la
pelle d'oca.*



Maithuna srl

Loc. Upacchi 51, I - 52031 Anghiari (AR)
Tel 0575 749330 / 0575 749329
info@maithuna.it

www.maithuna.it



Illustrazioni e grafica / 2caffe.it
Stampa / **VPrinting S.r.l.** Sansepolcro

