



# MAITHUNA

ISTITUTO DI TANTRA



Calendario corsi 2025

*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 supervisor, 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

07 - 09 marzo 2025 / Taleggio (BG)  
06 - 08 giugno 2025 / Reggello (FI)

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

04 - 10 agosto 2025 / Casole d'Elsa (SI)  
11 - 17 agosto 2025 / Pieve Santo Stefano (AR)

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](http://maithuna.it) per conoscere i contenuti dei singoli corsi.

### ARDORE NEL CUORE

6 GG 540€

04 - 10 agosto 2025 / Casole d'Elsa (SI) **TB 25-27**

11 - 17 agosto 2025 / Pieve Santo Stefano (AR) **TB 25-27**



### COMPENDERSI NEL CORPO

3 GG 270€

11 - 14 settembre 2025 / Camugnano (BO) **TB 25-27**

18 - 21 settembre 2025 / Taleggio (BG) **TB 25-27**



### INTIMITÀ E CARATTERE

4 GG 360€

28 ottobre - 02 novembre 2025 / Taleggio (BG) **TB 25-27**

05 - 09 novembre 2025 / Castiglione in T. (VT) **TB 25-27**



### CERCHIO DELLE DONNE / DEGLI UOMINI

3 GG 270€

05 - 08 dicembre 2025 / Casole d'Elsa (SI) **TB 25-27**



### I MOSTRI INTERIORI

5 GG 550€

11 - 16 marzo 2025 / Camugnano (BO) **TB 24-26**

17 - 22 marzo 2026 / Camugnano (BO) **TB 25-27**



**TB 23-25:** il corso fa parte del Training Biennale 2023-2025

**TB 24-26:** il corso fa parte del Training Biennale 2024-2026

**TB 25-27:** il corso fa parte del Training Biennale 2025-2027

## LE DINAMICHE DI COPPIA

4 GG 360€

09 - 13 aprile 2025 / Castiglione in T. (VT) TB 24-26

23 - 27 aprile 2025 / Taleggio (BG) TB 24-26

15 - 19 aprile 2026 / Taleggio (BG) TB 25-27

22 - 26 aprile 2026 / Camugnano (BO) TB 25-27



## LA SESSUALITÀ CONSAPEVOLE

7 GG 630€

19 - 26 luglio 2025 / Casole d'Elsa (SI) TB 24-26

18 - 25 luglio 2026 / Casole d'Elsa (SI) TB 25-27



## LE ENERGIE DEI CHAKRA

7 GG 630€

04 - 11 ottobre 2025 / Casole d'Elsa (SI) TB 24-26

03 - 10 ottobre 2026 / Casole d'Elsa (SI) TB 25-27



## ANIMUS E ANIMA

6 GG 540€

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

27 aprile - 03 maggio 2026 / Camugnano (BO) TB 24-26

03 - 09 aprile 2027 / Camugnano (BO) TB 25-27



## LA PORTA DELLA BEATITUDINE

7 GG 630€

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

26 luglio - 02 agosto 2026 / Casole d'Elsa (SI) TB 24-26

25 luglio - 01 agosto 2027 / Valeggio (VR) TB 25-27



## Novità

Oltre al training di tantra organizziamo incontri dedicati ad argomenti particolari. Quest'anno proponiamo un corso sulle costellazioni e uno dedicato alle donne:

### COSTELLAZIONI

3 GG 270€

01 - 04 maggio 2025 / Pieve Santo Stefano (AR)

*Corso aperto a tutti*



### MASTURBAZIONE FEMMINILE

2 GG 180€

26 - 28 settembre 2025 / Casole d'Elsa (SI)

*Corso riservato alle donne*



# 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](http://maithuna.it) per conoscere i contenuti dei singoli corsi.



### CENTRARSI NEL CORPO

Corso già svolto nel 2024

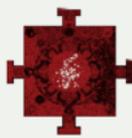
4 GG  
360€



### ABBANDONARSI ALL'AMORE

Corso già svolto nel 2024

4 GG  
360€



### CAVALCARE LA TIGRE

01 - 06 gen 2025 / Casole d'Elsa (SI)

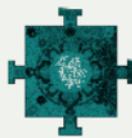
5 GG  
450€



### SPAZI DI MEDITAZIONE

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

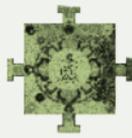
7 GG  
630€



### LE OMBRE DELLA PASSIONE

17 - 24 maggio 2025 / Camugnano (BO)

7 GG  
630€



### MAITHUNA

01 - 07 settembre 2025 / Castiglione in T. (VT)

6 GG  
540€



### IL MAESTRO INTERIORE

14 - 21 novembre 2025 / Taleggio (BG)

7 GG  
630€

# 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

Il prossimo ciclo di formazione è in programma **a partire da ottobre 2026**.

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



## 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 hai fatto la formazione in counseling con un'altra scuola, 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 della supervisione obbligatoria come richiesto dalle associazioni professionali.

30 maggio - 02 giugno 2025 / Reggello (FI)

**390€**

# Publicazioni

## I nostri libri



### **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** 377 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.

# Publicazioni

*I nostri libri*



ACQUISTA  
ORA



## **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

## I nostri Webinar



### La menopausa Lezione di teoria, riflessioni e pratiche

Editore Maithuna  
Edizione 1ª edizione  
Durata 94 min

Questo video-corso è adatto a donne in menopausa, a chi l'ha già affrontata e a chi desidera prepararsi o lavora con donne in questo ambito.

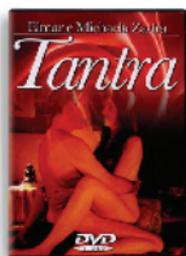


### Le dodici notti invernali

Editore Maithuna  
Edizione 1ª edizione  
Durata 60 min / 12 lezioni  
Uscita dal 24 dicembre 2025  
al 6 gennaio 2026 (una lezione al giorno)

Visita il sito [maithuna.it](http://maithuna.it) nei prossimi mesi per acquistare questa serie di webinar.

## Il nostro DVD



### Tantra

La caratteristica del Tantra è di fondere le emozioni e l'eroticismo con la ricerca spirituale. Questo dvd (film per adulti) descrive i passaggi di questo percorso e le pratiche insegnate ai corsi.

(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 Meet.

**80€**

una persona

**150€**

la coppia

## 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 70€ a 110€ a persona al giorno.
- Se ripeti il corso puoi partecipare pagando il 50% del prezzo (il costo dell'albergo rimane invariato).

*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](http://www.maithuna.it)

