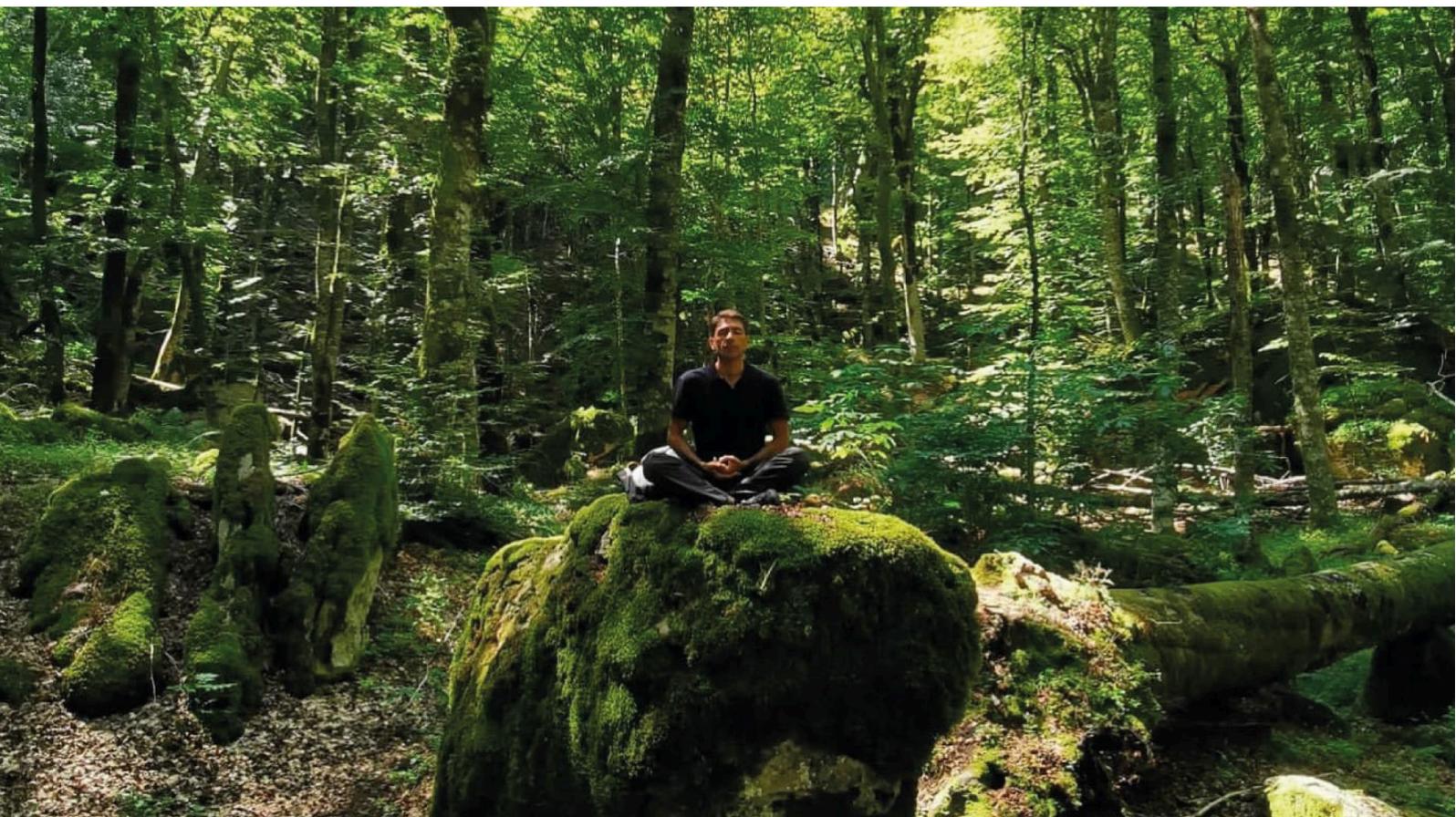


IL FILO D'ORO

LUMERA INSTITUTE

Anno 2024/2025



INDICE

INDICE	2
COS'È IL FILO D'ORO	4
I quattro talenti	5
Con la mente libera, il cuore aperto e l'anima in fiamme	6
Il Filo d'Oro NON È	7
Il Filo d'Oro È	7
IL PERCORSO	8
Incontri online ed in presenza	9
Date intensivi 2024/25	10
IN QUESTO PERCORSO SARAI GUIDATO DA	11
DANIEL LUMERA	11
QUOTA E MODALITÀ DI ISCRIZIONE	14
STORIE DI TRASFORMAZIONE	15
NOTE GENERALI	16
Mancata partecipazione ai ritiri intensivi ed ai incontri online (darshan)	16
Rateazione	16
Approccio e idoneità	17
Variazioni della quota d'iscrizione	17
Revoca dell'iscrizione	18
Variazioni del programma di attività	18
Contatti 	19



La mente libera, il cuore aperto e l'anima in fiamme

*Ogni essere umano nasce per ritrovare ciò che ha perduto: il
Filo d'Oro.*

*Lo cerchiamo nelle cose, nelle relazioni, nelle esperienze che
facciamo, nelle amicizie, nella famiglia, nei figli, nella
coppia, nell'amore, nel lavoro, nel successo, nella vita.*

*Il Filo d'Oro collega tutte queste esperienze e tuttavia esiste
oltre, all'infuori di esse. Invisibile e allo stesso tempo
manifesto.*

*Se guardiamo bene, attraverso una mente libera, un cuore
aperto e l'anima in fiamme, possiamo scoprire che ognuno di
noi è il cammino che compie, ognuno di noi è il Filo d'Oro.*

Daniel Lumera

COS'È IL FILO D'ORO

Il Filo d'Oro è il percorso esperienziale più completo e profondo trasmesso e condiviso da Daniel Lumera, frutto di oltre **30 anni di esperienza e ricerca**.

Il percorso del Filo D'Oro si sviluppa in un metodo integrato attraverso l'esplorazione di 4 approcci alla consapevolezza: meditativo, trascendentale, devozionale e gnostico. Include teoria e strumenti pratici che si fondano su valori quali costanza, pazienza, perseveranza, umiltà, passione, dedizione e amore.

Pilastri che stanno alla base di uno stile di vita meditativo da cui nasce una **visione e comprensione più profonda e consapevole del significato e proposito della vita**.

Uno degli obiettivi del percorso del Filo d'Oro **è la sperimentazione delle realizzazioni descritte dalle principali filosofie e tradizioni sapienziali del pianeta**, e della loro applicazione nello stile e nella qualità della vita quotidiana, per raggiungere un più elevato livello di consapevolezza, coerenza e armonia.



I quattro talenti



Primo anno

Talento Meditativo

Il talento meditativo si basa sulla comprensione del potere rigenerativo dell'attenzione, del silenzio e degli stati contemplativi su corpo, energia vitale, emozioni, mente e sfera esistenziale. Nel filo d'oro vengono trasmesse le tecniche superiori di meditazione presenti da millenni e custodite dalle più antiche tradizioni sapienziali della cultura indovedica.



Secondo anno

Talento Trascendentale

È sicuramente una delle esperienze più straordinarie ed efficaci per comprendere che ognuno di noi è capace di creare liberamente la propria realtà e il proprio stato percettivo. L'equanimità, l'assenza di reattività e la capacità di osservazione centrata e consapevole sono alcuni dei doni di questo talento.



Terzo anno

Talento Devzionale

La devozione, al di là di un costrutto religioso, è intesa come un flusso di amore verso un oggetto di attenzione. Quando questo flusso di amore viene rivolto verso la parte più nobile ed elevata dell'esperienza umana, il cuore si purifica e fiorisce nella sua infinita capacità di amare.



Quarto anno

Talento Gnostico

Questo talento punta dritto alla nostra identità essenziale al di là di ogni identificazione transitoria. È pura consapevolezza. Consiste nella capacità di dare risposte autentiche alle domande esistenziali più profonde. Le sue tecniche e pratiche avanzate facilitano esperienze di chiarezza, lucidità e consapevolezza molto elevate.

Con la mente libera, il cuore aperto e l'anima in fiamme

I quattro Talenti hanno la capacità di mettere l'essere umano nella sua condizione ottimale, cioè con la mente libera, il cuore aperto e l'anima in fiamme.



MENTE LIBERA

Libera da idee, pensieri, impressioni, giudizi, pregiudizi, desideri. Come un libro bianco. Pura come quella dei bambini, saggia come quella di una persona che ha vissuto mille anni.



CUORE APERTO

Esiste un tempo in cui bisogna semplicemente avere fiducia nel disegno che l'universo ha in serbo per ognuno di noi. Si tratta del tempo del cuore. È giunto questo tempo per te?



ANIMA IN FIAMME

Sono l'amore, la passione, la purezza e l'intensa autodisciplina a incendiare e purificare l'anima e a permetterci di risvegliarci nel miracolo della vita.

Il Filo d'Oro è un percorso esperienziale che **unisce le antiche conoscenze delle tradizioni sapienziali millenarie e i loro valori con le neuroscienze moderne.**

Permette di sperimentare gli effetti riequilibranti delle pratiche meditative e delle tecniche di consapevolezza sul benessere, la qualità della vita, la longevità, le abilità cognitive, la regolazione dell'umore.

Ma l'obiettivo reale di questo tipo di conoscenza ed esperienza, non è relegato a un semplice effetto collaterale sulla qualità della nostra vita, ma dona profondità, significato, scopo alle nostre esistenze, ci fa crescere in virtù, in umiltà, in saggezza, in armonia e in conoscenza di se stessi, mettendo tutto questo a disposizione al servizio di tutti gli esseri.

Il Filo d'Oro NON È

- Non è una serie di seminari
- Non è un insieme di ritiri
- Non è un corso di crescita personale o professionale

Il Filo d'Oro È

- ✓ **Laboratorio di Valori**

Il benessere che sperimenterai sarà un naturale effetto di una sincera attitudine verso una ricerca interiore che va al di là di un effetto di benessere transitorio.

- ✓ **Percorso Innovativo di Sintesi**

È un percorso integrato che contiene una sintesi dei più importanti approcci alla consapevolezza e all'autorealizzazione.



IL PERCORSO

Il Filo d'Oro è un percorso strutturato in **4 cicli della durata di un anno ciascuno** ed ogni ciclo sviluppa un talento specifico:

- **1° CICLO | Talento Meditativo:** si ricevono tecniche superiori di meditazione e pratiche, che si sperimentano durante i ritiri intensivi e viene trasmessa la parte filosofica del cammino.
- **2° CICLO | Talento Trascendentale:** si sperimentano le tecniche trascendentali e il potere della consapevolezza nella determinazione di stati di coscienza caratterizzati da lucidità, creatività, ispirazione, leggerezza, integrità e armonia.
- **3° CICLO | Talento Devozionale:** si sperimenta la purezza dell'approccio devozionale e dell'amore incondizionato.
- **4° CICLO | Talento Gnostico:** vengono trasmesse le tecniche gnostiche ispirate alla tradizione indovedica, contestualizzate e riadattate da Daniel Lumera al contesto moderno.

Ogni ciclo prevede:

- **16-18 Incontri quindicinali online** con Daniel Lumera;
- **4 incontri online** con i Tutor;
- **2 Intensivi residenziali** con Daniel Lumera e i tutor esperti di 3 giorni per il ritiro breve e 7 giorni per il ritiro lungo;
- **Un'equipe di Tutor** a sostegno per chiarimenti nell'aspetto teorico e nella pratica;
- **Materiale didattico** fornito durante gli intensivi;
- **Periodi di pratica guidata** per sviluppare la profondità delle tecniche e la costanza;
- **Supporto tecnico** per piattaforma incontri online;
- **Segreteria** di supporto agli aspetti logistico organizzativi.
- **Una professionista in Alimentazione** - incontro online preparatorio e supporto durante il ritiro.

È possibile iscriversi a ciascun ciclo **senza nessun vincolo per gli anni successivi**.

Incontri online ed in presenza



Incontri Quindicinali Online

Durante gli incontri online Daniel Lumera trasmetterà tecniche pratiche e strumenti inediti. Ogni ciclo si riunisce periodicamente attraverso una piattaforma virtuale di semplice utilizzo. Gli incontri hanno una durata variabile dai 30 ai 60 minuti e **si svolgono ogni 15 giorni** (salvo festività), all'orario stabilito e indicato sul calendario che verrà inviato una volta terminata la procedura dell'iscrizione, salvo diversa indicazione comunicata preventivamente dall'organizzazione.



Ritiri Intensivi

Gli intensivi residenziali sono parte integrante e fondamentale del programma di ogni ciclo e la partecipazione è imprescindibile. Durante i ritiri, come suggerisce la parola, ci si ritira completamente dal mondo esterno per **entrare in profondità nella pratica**, fare esperienza diretta e assorbire al meglio gli strumenti trasmessi. L'**alimentazione** è curata affinché faciliti l'interiorizzazione e l'accesso a stati di consapevolezza non ordinari e più raffinati. Si alternano momenti di pratica di gruppo con Daniel Lumera e i Tutor a momenti di lavoro a coppie o per ciclo. Per l'anno 2024/2025, la location dei ritiri è in via di definizione.

N.B. Vista la situazione attuale la realizzazione degli intensivi residenziali dipenderà dalle normative vigenti. Nel caso in cui le normative vigenti non consentissero lo svolgimento in presenza, gli intensivi verranno organizzati online.

Date intensivi 2024/25

- **Intensivo di 3 giorni dal 30 ottobre al 3 novembre 2024**
- **Intensivo di 7 giorni dal 5 al 13 aprile 2025**

È il ritiro intensivo è un'occasione straordinaria in un contesto completamente dedicato ad un'esperienza profonda e completa, si svolgeranno presso il "Galzignano Resort Terme e golf" - Galzignano (PD)

Ad ogni ciclo viene assegnato un programma didattico specifico contenente differenti tecniche che si svolgeranno individualmente, in coppia o in gruppo. Molte delle pratiche degli intensivi sono utilizzabili quotidianamente, contribuendo a sostenere autonomamente una vita più salutare e felice.



IN QUESTO PERCORSO SARAI GUIDATO DA



DANIEL LUMERA

Biologo naturalista, riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimitam, discepolo diretto di Gandhi. È autore bestseller di La cura del perdono (Mondadori, 2016), coautore di Ventuno giorni per rinascere (Mondadori, 2018) e La via della leggerezza (Mondadori, 2019) e, insieme a Immacolata De Vivo, di Biologia della gentilezza (Mondadori, 2020), La lezione della farfalla (Mondadori, 2021), Ecologia Interiore (Mondadori, 2022), 28 Respiri per cambiare vita (Mondadori 2023), Come se tutto fosse un miracolo (Mondadori 2024). È ideatore del metodo My Life Design®, il disegno consapevole della propria vita personale, professionale, sociale, una metodologia applicata a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario, sanitario e nell'accompagnamento al morente. È inoltre fondatore dell'Organizzazione di Volontariato My Life Design, ente del terzo settore che declina il metodo in progetti ad alto impatto sociale, come la Giornata Internazionale del Perdono che nelle ultime tre edizioni ha ricevuto la Medaglia del Presidente della Repubblica italiana, e del Movimento Italia Gentile e della sua espressione internazionale, l'International Kindness Movement, volti a promuovere i valori di gentilezza, pace e cooperazione a livello globale.

QUOTA E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Quota di iscrizione

La quota annuale di iscrizione è € 1.590,00 euro iva inclusa. Tale quota non comprende le spese di viaggio, vitto e alloggio dei ritiri intensivi.

 **FINO AL 31 luglio 2024 “facilitazione EARLY BIRD” pari ad € 1.430,00.**

(Dall’1 agosto la facilitazione dedicata diminuirà)

 Sono previste, oltre a delle possibilità di rateazione, delle **ulteriori facilitazioni per chi ha già seguito i nostri percorsi.**

Nella pagina successiva *tutti i dettagli* oppure *scrivi a info@ilfilodoro.org* per fissare un appuntamento telefonico per ricevere ulteriori informazioni o supporto.

La quota di iscrizione al Filo d’Oro **include:**

- **16-18 Incontri quindicinali online** con Daniel Lumera;
 - **4 incontri online** con i Tutor;
 - **2 Intensivi residenziali** con Daniel Lumera e i tutor esperti di 4 giorni per il ritiro breve e 8 giorni per il ritiro lungo* (tempi di viaggio compresi);
 - **Un’equipe di Tutor** a sostegno per dubbi e difficoltà nella pratica;
 - **Materiale didattico** fornito durante gli intensivi;
 - **Cicli di approfondimento** per sviluppare la profondità delle tecniche e la costanza;
 - **Supporto tecnico** per piattaforma incontri online;
 - **Segreteria** di supporto agli aspetti logistico organizzativi.
- sono escluse le spese di viaggio, vitto e alloggio

Ulteriori facilitazioni

Per chi si iscrive entro il 31 luglio 2024 ha diritto ad una riduzione pari al 10% della quota di iscrizione per il primo anno: **importo rata unica €1.430 euro**.

Il prezzo può essere dilazionato in due rate *come descritto in note generali (pag.16)*.

Oltre alla scontistica sopra per chi si iscrive entro il 31 luglio 2024, è prevista un'ulteriore facilitazione di:

IMPORTO DELLA FACILITAZIONE	PERCORSO
<i>(questi sotto non sono tra loro cumulabili)</i>	
€ 150 per un totale di € 1.280,00 <i>Oppure due rate da € 645,00. In note generali le specifiche.</i>	Per chi è parte de La Scuola Internazionale del Perdono o ha partecipato alle formazioni Insegnanti di Meditazione
€ 100 per un totale di € 1.330,00 <i>Oppure due rate da € 670,00. In note generali le specifiche.</i>	Per chi ha partecipato ai Ritiri Introduttivi del Filo d'Oro nell'anno 2024 o ha un Abbonamento annuale attivo My Life Design Academy, o è in coppia sposata/ convivente e/o di fatto (stessa residenza)

Come specificato gli sconti della tabella **non sono cumulabili tra di loro**. Nel caso una persona rientrasse in più casistiche verrà tenuto in considerazione lo sconto più alto.

Quando entri a far parte del percorso completo di consapevolezza **My Life Design Academy e del Filo d'Oro**, contribuisce attivamente a sostenere i progetti sociali di Associazione My Life Design ODV nei diversi ambiti dell'educazione, della giustizia, dell'ambiente e in mo

Siamo qui per te



Nessuno verrà escluso per difficoltà economiche.

Se stai attraversando un momento di difficoltà anche economico ma senti la forte volontà di entrare nel Filo d'Oro e hai la necessità di rateizzare il percorso scrivici a info@ilfilodoro.org.

Modalità di iscrizione

Se senti risuonare con te tutto questo, per confermare la tua iscrizione ed **usufruire della facilitazione lancio valida solo per quest'anno**, ti basterà:

- 1. Fissare una chiamata** [con Cristina per conoscere nel dettaglio del percorso >](#)
- 2. Compilare il modulo di iscrizione** [disponibile qui >](#) o [fissare una chiamata conoscitiva con Cristina;](#)
- 3. Effettuare il versamento della quota di iscrizione** alle coordinate bancarie che verranno inviate;

STORIE DI TRASFORMAZIONE

Non sono in grado di dare consigli. So solo che il suo approccio mi risponde. Non ho mai amato fare meditazione. Con lui è diverso. Solo la voce apre il cuore e infonde calma e serenità. Grazie per avermi incontrato.

Guidetta Scali

Grazie per questa bellissima esperienza.. sono riuscita a fare tutte le mattine e adesso è entrato nell'elenco dei miei impegni verso di me. Adoro la sensazione appena finita la pratica che ho imparato a fare da sola mettendo la sveglia. Sento tanti benefici, felicità di essere, lucidità mentale, concentrazione, intuito, spensieratezza.

Marina Anokhina

Approcciandomi quotidianamente alla pratica meditativa, sto scoprendo, lentamente, un'intima ritualità di ascolto, di silenzio e condivisione. È un viaggio che mi piace e che proseguirò con disciplina e amore. Grazie 🙏

Lucia Paolucci

NOTE GENERALI

Mancata partecipazione ai ritiri intensivi ed ai incontri online (darshan)

La presenza ai residenziali così come degli incontri online (darshan) è imprescindibile perché ti permetteranno di entrare nell'esperienza diretta del talento studiato.

La mancata partecipazione ad uno dei due intensivi o a più di tre incontri quindicinali online preclude il passaggio al ciclo didattico successivo e determina la sospensione dal percorso e dalla chat del gruppo di appartenenza.

Gli intensivi, inoltre, hanno una data di inizio e di fine stabilita e, poiché è necessario preservare il lavoro del gruppo, non sono previsti in alcun caso arrivi posticipati o partenze anticipate rispetto alle date indicate.

In caso di assenza a uno o più incontri quindicinali è sempre necessario informare preventivamente il Tutor del proprio ciclo di riferimento.

Il percorso potrà essere ripreso l'anno successivo re-iscrivendosi al ciclo lasciato in sospeso con il versamento del 30% della quota stabilita quell'anno.

Rateazione

Il Filo d'Oro ha un costo annuale che può essere versato in un' **unica soluzione al momento dell'iscrizione.**

Eccezionalmente può essere **dilazionato in due rate** con un contributo supplementare amministrativo di € 10,00

	ENTRO IL
Versamento caparra (prima rata)	Al momento dell'iscrizione
Versamento saldo (seconda rata)	30 gennaio 2025

Approccio e idoneità

N.B. Il percorso del Filo d'Oro si basa su oltre 25 anni di esperienza con migliaia di persone e si fonda su un approccio integrato della persona con fondamenta scientifiche grazie anche alla collaborazione con medici, psicoterapeuti e scienziati e del comitato tecnico-scientifico dedicato.

In ogni modo i temi trattati, le pratiche e gli esercizi svolti durante il seminario, non sostituiscono in alcun modo qualsivoglia tipo di terapia medico-chirurgica in corso. **Il percorso del Filo d'Oro non è un percorso di analisi, psicoterapia o diagnosi mediche di alcun genere e non si vuol sostituire a nessun tipo di percorso medico o psicologico.** Gli esercizi svolti all'interno del seminario e le nozioni impartite sul sistema energetico corporeo, non sono prescrizioni medico chirurgiche né tantomeno vogliono essere ad esse assimilate. Il personale addetto alla conduzione e/o all'assistenza nei lavori di gruppo, che potrebbe non appartenere ad un profilo sanitario, non è autorizzato a rilasciare certificazioni o prescrizioni di carattere sanitario.

Presupposti per poter partecipare al seminario sono:

- Essere in condizioni psicofisiche idonee per lo svolgimento del seminario.
- Non assumere sostanze stupefacenti o psicotrope; non essere sotto l'effetto di alcolici o altro.
- Per questa ragione è richiesto un certificato medico anamnestico. Questo dovrà essere compilato, firmato e timbrato dal proprio medico di base.

Variazioni della quota d'iscrizione

Ogni ciclo del Filo d'Oro prevede un'iscrizione a sé stante. Pertanto, la quota indicata per l'iscrizione all'anno attuale potrebbe variare leggermente aumentare negli anni successivi. Essendo inoltre il programma suscettibile di variazioni, integrazioni e miglioramenti, la quota potrebbe subire leggere variazioni di anno in anno per far fronte a nuovi costi o a tali modifiche.

I vantaggi per i ricercatori del Filo d'Oro che vogliono arricchire la propria esperienza con My Life Design

Chi partecipa al Filo d'Oro potrà arricchire la sua esperienza con delle speciali facilitazioni sull'ecosistema My Life Design. In particolare:

- **10% sui percorsi formativi continuativi quali:** *Formazione Facilitatori ed Attivazioni Bioenergetiche ed Insegnanti di Meditazione.*
- **30% sui percorsi digitali My Life Design Academy e tutte le Masterclass Live ed On-Demand**

Revoca dell'iscrizione

La mancata partecipazione alle attività, per la quale sia stata effettuata regolare iscrizione, non prevede la restituzione della quota. Permane, altresì l'impegno di saldare la seconda rata nel caso fosse stata scelta la rateizzazione della quota al momento dell'iscrizione.

Variazioni del programma di attività

L'organizzazione si riserva, previa comunicazione agli iscritti, il diritto di:

- **Posticipare l'inizio del ciclo 2024/2025** qualora il numero degli iscritti non sia tale da garantire l'efficacia sul piano didattico.
- **Rimandare ad altra data** i residenziali in presenza per improvvisa indisponibilità del docente, in caso di impedimenti e variazioni delle date dei voli della compagnia aerea, in casi di forza maggiore e di catastrofi naturali (pandemie etc.)
- **Cambiare la sede dei corsi** per eventuale e improvvisa indisponibilità della struttura.
- **Cambiare le date e gli orari** degli incontri online.

Contatti

Siamo a tua disposizione per qualsiasi tipo di chiarimento. Puoi

- Scriverci a info@ilfilodoro.org
- [Prenotare una chiamata con Cristina da qui >](#)
- O inviaci un messaggio WhatsApp al numero +39 375 686 9016

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 14.

