

NOVE VELI NELLA PANCIA DEL LUPO

Seminario residenziale-esperienziale di Enneagramma e Psicosciamanesimo

Quattro giorni in un campo indiano sui bordi di un laghetto, a tre chilometri dal primo centro abitato, in pieno contatto con la natura, pronti per ascoltarci ed aiutarci, quattro giorni di condivisione, crescita, serenità, pace, originalità, ricerca e divertimento in compagnia di Persone.

Un corso residenziale dove approfondiremo la conoscenza delle 9 basi dell'Enneagramma e poi, parlando direttamente con i nostri istinti e con l'aiuto di esercizi specifici di Psicosciamanesimo, cercheremo di lavorare sul prossimo passo da fare.

Requisiti fondamentali sono l'aver partecipato ad un seminario di Enneagramma, quindi la conoscenza delle 9 basi e delle regole basilari di questo strumento, e la voglia di essere liberi.



Il corso si svolgerà in aperta campagna, quindi non aspettatevi alberghi o camerieri. C'è spazio per la propria tenda, per chi non l'avesse ci sono Tepee indiani disponibili per la notte, un posto coperto (ma anche tanti all'aria aperta) per colazione, pranzo e cena, bagni e doccia puliti e funzionanti.

Il costo di iscrizione è di 460 euro a persona (incluso il tesseramento all'associazione). A cui va aggiunto del cibo da condividere con gli altri, vi daremo noi la lista in modo da differenziare gli acquisti, e un minimo di fondo spese per gli alimenti deteriorabili che acquisteremo freschi ogni giorno.

Ricordatevi di portare tatami, lenzuola o sacco a pelo, una torcia per la notte (nel campo non c'è energia elettrica se non in 2 punti ben precisi), qualche prodotto antizanzare e tutto il necessario per l'igiene personale.



Giovedì 18 agosto

Ore 09.00: Ritrovo, esposizione del percorso dei 4 giorni, presentazione dei partecipanti e inizio dei lavori.

Ore 10.00: Esercizi di condivisione energetica e riconoscimento dei confini del campo.

Ore 11.30: "Le basi si raccontano". Quale miglior modo di conoscere realmente gli altri se non dal loro descriversi? Ci si racconta per come ci si vede, per come ci vogliamo far vedere e per come siamo o vorremmo essere realmente. E, con l'aiuto di un moderatore, ci sarà soprattutto la possibilità di chiedere per capire meglio.

Ore 13.00: Pranzo e relax. Due ore per mangiare e godersi la libertà che il laghetto ed il campo indiano offrono

Ore 15.00: Continuiamo a conoscerci con i confronti iniziati al mattino, intervallando con esercizi di presenza conscia, di riconoscimento di sé in una fase di libertà e di ascolto energetico.

Ore 17.00: mezz'ora di tempo per un Coffee break... che al campo si chiamerà MERENDA!!!!

Ore 19.30: Cena sotto le stelle e chiacchiere davanti al fuoco.

Ore 21.00: Parliamo con la luna. Meditiamo con l'aiuto della luna piena. E poi tutti a nanna.

Venerdì 19 Agosto

Ore 07.00: Yoga per chi vuole. Nessun obbligo, nessuna costrizione, tante possibilità. Durante il campo, se i tempi ed il tempo ce lo permettono, svolgeremo diverse attività utili a riprendere un contatto più sano con noi stessi e con la natura.

Ore 08.00: Colazione. Perché ci serviranno un sacco di energie...

Ore 09.00: Andiamo avanti... parlano gli altri. Continuiamo a raccontarci.

Ore 10.45: Pausa caffè, ma solo 15 minuti

Ore 13.00: Pranzo e riposo, sempre in mezzo al verde, sempre a contatto con noi e con la natura.

Ore 15.00: Gli ultimi passi. Ascoltiamo le ultime basi per arrivare ad una conoscenza più ampia degli altri.

Ore 16.30: Merenda.

Ore 18.00: Esercizi. Noi, i nostri spazi, gli altri, i loro spazi, tutti insieme, presenza.

Ore 19.30: Cena

Ore 21.00: Se ci sei, suoniamo e balliamo. Al campo non c'è energia elettrica, ma questo non ci impedisce di creare una serata "strana". Percussioni e strumenti etnici ci faranno arrivare a tarda sera e ci aiuteranno a creare un gruppo più forte e più rispettoso di noi stessi e degli altri. Poi tutti a nanna!!!!



Sabato 20 Agosto

Ore 07.00: Yoga per tutti (se ti svegli). Non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo e utile.

Ore 08.00: Colazione

Ore 09.30: Chi vuole camminare? Se qualcuno è pronto per fare un passo avanti, questo è il momento di dirlo. Parliamo con la nostra pancia, col nostro istinto. Vediamo di riconoscere i nostri veli, le maschere che usiamo per coprirci... e poi cerchiamo di appoggiarle a terra almeno per qualche ora. Prima ascoltiamo e poi ogni persona deciderà cosa fare, sempre in assoluta libertà, supportata dal gruppo, dalla natura ed aiutata da esercizi specifici.

Ore 13.00: Pranzo, ma leggero. E poi riposo, perché servirà a tutti.

Ore 15.00: Parliamo, ascoltiamo e trasformiamo. Sempre e solo per chi vuole.

Ore 17.00: Merenda.

Ore 19.30: Cena

Ore 21.00: Musica, parole, scambio, incontro, armonia, respiro, vedere e vedersi... e tutto quello che in fondo vi servirà.

Domenica 21 Agosto

Ore 07.00: Yoga, ma approfittiamone tutti.

Ore 08.00: Colazione

Ore 09.30: Gli ultimi passi. Ad oltranza fino a quando tutti quelli che vorranno, non si saranno visti.

Ore 13.00: Pranzo

Ore 15.00: Dobbiamo finire. Vi accorgete come l'aiuto ed il sostegno di tutti sarà importante.

Ore 17.00: Merenda

Ore 17.15: Ci ritroviamo! Chiudiamo e riapriamo. L'esperienza sta per finire. Facciamo gli ultimi esercizi per riprendere i nostri spazi, per capire che il condividere ci può solo dare di più, per allargare i nostri punti di vista e la conoscenza di quello che c'è fuori e dentro di noi. E poi ci prepariamo a tornare.

Ore 19.00: l'ultima cena sarà una festa. Perché dobbiamo festeggiare l'arrivo del nuovo, perché ce lo siamo meritati e perché non è da tutti! E continuiamo a ridere e ballare fino a quando l'ultimo resta in piedi!



In caso di intolleranze alimentari o problemi particolari, vi preghiamo di comunicarlo al momento dell'iscrizione così da poterci preparare per tempo



Ci sarà una serata dedicata alle percussioni ed agli strumenti musicali etnici. Quindi, se ne avete, portateli pure.

Si accettano iscrizioni fino all'8 agosto 2016.

Al momento dell'iscrizione vi verrà data una lista di materiale da portare, di cibo da condividere e di consigli per poter passare 4 giorni in totale sicurezza. Per chi volesse, c'è la possibilità di arrivare il mercoledì sera e dormire direttamente al campo, così da essere già pronti la mattina successiva.

VI ASPETTIAMO!



Il campo si svolgerà dal giovedì 18 agosto a domenica 21 agosto al Laghetto Lauro a Colongno al Serio (BG).

Per informazioni o prenotazioni, potete contattare direttamente Sabrina dell'associazione "Il nido dell'Airone" al +393384241899 o Stefano al +393298533695