

Il programma ed i corsi

Coccole di Luce

dal 2 al 7 maggio 2022

- o **Mindfulness relazionale**

MATTINA ~ 08:00 - 10:30

a cura di **Stefania Piccini e Fiorinda Pedone**

Attraverso 5 esperienze di movimento consapevole e mindfulness sperimenteremo la discesa dell'Anima: nel corpo, nella famiglia, nel luogo in cui viviamo e negli eventi della vita.

1° incontro: la relazione con il corpo

2° incontro: la relazione con la famiglia

3° incontro: la relazione con lo spirito del luogo

4° incontro: la relazione con gli eventi

5° incontro: la relazione con il destino

Durata ogni incontro: 2h30

- o **Laboratorio di alta cucina naturale e immaginale**

MATTINA ~ 10:30 - 13:00

a cura di **Karin Ranzani**

I cicli delle stagioni e la freschezza degli ingredienti naturali, l'alternanza dei colori e dei frutti, il giocare con le consistenze e profumi inebrianti, ritrovare nella Dea

Cerere/Demetra la via verso casa e riscoprire il dono e talento nel prenderci cura del Tempio della nostra Anima attraverso un'alimentazione naturale ed ispirata.

Un viaggio emozionante che vi porterà a scoprire con tanta pratica in cucina e rituali in natura un approccio al cibo nel rispetto dei cicli della natura e delle sue meravigliose creature. Un'esperienza unica che vi aprirà ad una nuova consapevolezza dell'aspetto curativo, spirituale e creativo del cibo.

- o **Yoga Sciamanico e Acquerello Steineriano**

POMERIGGIO ~ 15:00 - 17:30

a cura di **Anna Mansi**

Lo Yoga Sciamanico è un cammino di libertà!

Attraverso rituali di guarigione, che prevedono pratiche corporee (le cosiddette sequenze fluide) ed esperienze visionarie fatte in uno stato di coscienza ampliato, trasvaluteremo i valori sociali della nostra mente, che condizionano i nostri comportamenti, e riscopriremo i valori naturali, che ci riportano alla libertà.

Utilizzeremo la narrazione sciamanica (storytelling), le sequenze fluide (immedesimazione nei movimenti di animali) e l'entrata nella foresta immaginale

(immersione in uno stato d'estasi). Con rituali sciamanici trasformeremo gli eventi perturbati della nostra vita in potenti alleati. Le attività possono essere outdoor o indoor.

La pittura ad acquerello, con uso di colori naturali, preceduta da sequenze fluide dello yoga sciamanico, grazie alle quali si raggiunge uno stato d'estasi altamente creativo, vuole far fare l'esperienza della vera creatività: sarà un lasciare andare la volontà di controllo e le intenzionalità espressive, per affidarsi al potere dei colori, alle loro mescolanze e imparare ad accogliere ciò che prende forma in modo spontaneo e non cercato.

Sarà un sentirsi divenire “ponte arcobaleno” tra l'umano e il divino, tra il visibile e l'invisibile.

FUOCO, TERRA, ACQUA, ARIA saranno i temi ispiratori.

La fluidità dei colori ad acqua, il loro creare e disfare forme, molto si avvicina all'evanescenza, caratteristica fondamentale della bellezza in natura e della sua capacità di darsi.

Durata ogni incontro: circa 2h30m

- o **Alla scoperta del Femminino Sacro**

POMERIGGIO ~ 18:00 - 20:30

a cura di **Silvia Lovisotto**

Lo sciamanismo collegato al femminino sacro è da tempi remoti la pratica più diffusa di connessione, relazione con gli spiriti e guarigione, perché è naturale. Lo sciamano è colui che sa Dialogare con l'invisibile, che è l' Anima Universale.

In questi quattro incontri ti guiderò a riconnetterti con la Tua L'Anima, che rispetto all'Animus, è la componente femminile presente nell'universo e in ogni sua creatura. Restando repressa per tutti questi secoli è stata tramutata in Ombra, con la definizione di male, proibito, perverso e quant' altro. Ma l' Anima si esprime in un modo reputato tale solo perché è imprigionata, perché non sappiamo più come fare a ManifestarLa.

1° Incontro - Cerchio di Conoscenza e Introduzione. Ingresso nel Calderone

2° Incontro - Cerchio di Ritrovo e Accoglienza. Nuotando nel Calderone: Fidati del Mistero

3° Incontro - Cerchio di Ritrovo e Accoglienza. Rimestare il Calderone

4° Incontro - Cerchio di Ritrovo e Accoglienza. Emersione dal Pozzo delle Meraviglie col Tesoro

Durata ogni incontro: 2h30m

- o **VENERE, STELLA DELLA NOTTE**

Ogni sera, dopo la tisana, il saluto della buonanotte con le

Danza Sciamaniche e Art Spiritual Movement

Attività da prenotare a parte. Dalle 20:45 alle 22:00. Prezzo Euro 25,00 a sessione

- o **Art Spiritual Movement**

a cura di **Kristj Guerra**

Noi siamo suono, siamo musica come tutto ciò che ci circonda. Siamo energia in movimento... A me piace dire siamo Arte in movimento. Permetterci di ascoltare il nostro suono primordiale e di lasciarlo muovere dentro di noi. Lasciarci danzare dalla musica, filo conduttore delle nostre serate, ci porterà in uno stato di benEssere, una profonda sensazione cenestesica di piacere con il proprio corpo, iniziando a percepirla come pura possibilità. Sperimenteremo una poetica del movimento e dell'incontro umano, in primis con se stessi e poi con l'altro.

Useremo insieme alla danza emozionale, movimento libero non codificato, molte tecniche, tra cui la pittura la meditazione, la poesia, l'ascolto per rivalutare i propri talenti, smontare credenze limitanti, accendere il seme della felicità e contattare quella parte di noi più creativa e selvaggia che risveglia l'entusiasmo e il desiderio, operando dei veri e propri miracoli, su se stessi e sul mondo che ci circonda. Così imparando a Vivere intensamente e con gioia profonda, faremo Anima per far sì che ogni giorno della nostra Vita sia una meravigliosa Opera d'Arte.

Durata ogni incontro: 1h30m

SESSIONI INDIVIDUALI

Attività alle quali è possibile partecipare individualmente indipendentemente dai corsi scelti

o LA VIA DEI TAROCCHI

a cura di Silvia Lovisotto

Maddalena è l'Alta Entità che ci Guida oggi nel Nostro Cammino di Risveglio e ci Aiuta anche attraverso l'abilità dei Tarocchi di Marsiglia, probabilmente creati da Ella Medesima nel tempo della Sua Incarnazione Terrena, come Sposa Eletta di Gesù Cristo.

L'Utilizzo Sacerdotale dei Tarocchi di Marsiglia è rimasto sapientemente occultato per gli Iniziati di Questo Tempo, il secolo 21°.

La consulto tarologica diviene dunque un momento preziosissimo per scoprire quali passi abbiamo bisogno di compiere per poter incontrare la nostra Anima.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.

Costo singola sessione: Euro 100,00

o ORTHO-BIONOMY®

a cura di Mariella Melon

Metodo di Non Terapia Manuale di derivazione osteopatica fondato sulla legge universale secondo cui ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. Chiamata anche meditazione del corpo o terapia manuale omeopatica permette al corpo di trovare la miglior condizione nell'attimo presente. L'operatore con il tocco consapevole e l'ascolto va oltre il giudizio e stimola il soggetto a diventare responsabile del proprio processo di guarigione. L'azione di stimolo può essere applicata a livello fisico, emotivo, mentale, aurico e karmico.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.

Costo singola sessione: 30 minuti - Euro 60,00 | 1 ora - Euro 100,00

o **SHINRIN-YOKU**

a cura di **Anna Mansi**

Lo Shinrin Yoku è il cosiddetto “bagno di foresta”. Trattasi di immersioni in natura, di camminate nei boschi per dialogare con gli spiriti di natura, fare esercizi di consapevolezza e meditare in loro presenza per trovare nuovi aiuti e alleati. Le lezioni di Shinrin-Yoku avvengono in piccoli gruppi da formare in loco.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.

Durata ogni incontro: 1h/1h30m

o **LIFE COACHING IMMAGINALE**

a cura di **Stefania Piccini**

Il Life Coaching immaginale è un’esperienza che ti permette di raggiungere i tuoi obiettivi attivando risorse che hai dimenticato di possedere.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.

Durata ogni incontro: 1h30m

Costo singola sessione: Euro 100,00

o **OLO SHIATSU E TRATTAMENTI**

a cura di **Kristj Guerra**

Trattamenti individuali di Olo Shiatsu per i dolori, trattamenti drenanti e rilassanti, Bagni armonici con le campane Tibetane.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.

NATURALmente

dal 7 al 12 maggio 2022

o **Il viaggio del Qigong e l’alchimia interiore femminile**

MATTINA ~ 8:00 - 10:30

a cura di **Franzica Soardi-Holocher**

Antiche pratiche taoiste e sciamaniche per la donna over 40

Qigong significa "Lavorare con l’energia vitale" ed è una colonna portante della Medicina tradizionale Cinese (TCM).

Le donne vivono durante la loro vita diverse fasi di trasformazione non solo fisica ma anche interiore. Il sorgere di malattie nel corpo e nella mente, è dovuto solo ad uno

squilibrio del flusso energetico (QI)!

Il sistema Dan Dao (unisce tecniche del HuiChunGon "Ritorno della primavera" e del NüDanGong "alchemia interiore della donna" come pure del Taiji Liniale) è la base di questa antica tradizione taoista. Queste tecniche sono indicate per tutte le donne indipendentemente dallo stato di salute fisica e dall'età, grazie a movimenti armonici e lenti con e senza liniale, danze, meditazioni, respiro, auto massaggio, lavori energetici e intensificazione dell'energia immaginale. Sono esercizi che vengono svolti in modo giocoso, con tanta leggerezza, trasporto immaginale e con un sorriso nel cuore! L'obiettivo principale di queste antiche pratiche taoiste è di ottenere e mantenere la salute del corpo e della psiche, profonda pace ed equilibrio interiore, diventando l'uno in tutto e il tutto in uno.

Durata ogni incontro: 2h30m

o **Alimentazione Consapevole**

MATTINA ~ 10:30 - 13:00

a cura di **Mariella Melon**

Viene proposto un percorso alimentare disintossicante che si fonda sulla medicina molecolare e metabolomica integrata al metodo Sautón.

Il programma teorico-pratico offre le basi del metodo e gli strumenti per conoscere il proprio biotipo alimentare, la propria condizione organica e il proprio livello infiammatorio. Apprenderemo le quattro regole fondamentali per sostenere il processo digestivo. Andremo a sperimentare come l'uso di alcuni alimenti e l'eliminazione di altri ci permette di ripulire il corpo, alleggerirlo e riequilibrare le sue funzioni perseguitando in tal modo un alto livello di benessere psico-fisico.

Prenderemo dimestichezza con le proteine vegetali che non siano i legumi, con i grassi sani in quanto elementi indispensabili per la nostra salute e come utilizzare i carboidrati senza danneggiare la nostra salute. Vedremo come programmare un menù giornaliero e uno settimanale seguendo pochi e semplici suggerimenti. Vedremo come allestire facilmente colazioni dolci o salate, spuntini e merende, pranzi (ed eventuali cene) sani ed equilibrati e condimenti e salse per rendere l'atto di alimentarci più gioioso e gratificante. Si affronteranno i concetti di indice e carico glicemico, di digiuno intermittente e vedremo anche come organizzare al meglio la nostra dispensa in cucina. E infine, impareremo come reintegrare i cibi eliminati e come gestire quelli più problematici per la salute, o meglio ancora come e con quali altri alimenti più salutari sostituirli nel caso la nostra salute ce lo richiedesse. Il corpo è programmato dalla natura a mantenere l'omeostasi delle proprie funzioni ovvero a mantenersi in salute. Impara a comunicare con esso, scopri cosa ha da dirti e soprattutto non interferire con la sua innata intelligenza. Abbi fede, il tuo corpo sa bene ciò di cui hai bisogno.

Osa, sperimenta, crea, divertiti, medita.

Ai partecipanti verrà inviata la dispensa on line del corso (sintesi del metodo e ricette dei

piatti preparati) e omaggiata una consulenza personale su appuntamento da concordare entro il mese successivo.

Durata ogni incontro: 2h30m

- o **Il Viaggio del Fare Anima**

POMERIGGIO ~ 15:00 - 17:30

a cura di **Cecilia Mannocci**

Il cammino del fare anima è un viaggio meraviglioso alla scoperta di se stessi.

Quando viaggiamo prepariamo una valigia con ciò che ci necessita e anche per questo meraviglioso viaggio evolutivo ci saranno di aiuto e ci servirà il giusto indumento: la conoscenza delle tue tre menti. Fare anima è proprio la riscoperta di questa mente profonda che ti riconnette al Tutto, fare anima è com-prendere che tutto è spirito, che tutto è frutto di creazione con la tua parte non visibile.

Il tuo viaggio partirà così dalla mente cognitiva affinché tu possa aprire le gabbie che essa stessa ti ha creato, per passare alla conoscenza delle tue emozioni, mezzo attraverso cui la tua anima ti parla, per poi approdare alla mente più profonda che hai e che agisce quando sei completamente in unione con il tuo Daimon o Spirito Guida.

Il percorso è molto esperienziale e apprenderai pratiche potenti per riscoprire il tuo vero Essere.

Durata ogni incontro: 2h30m

- o **Breath Walk, Shinrin-Yoku e rituali Wabi-Sabi**

SERA ~ 18:00 - 20:30

a cura di **Paola Jiwan Franceschetti**

Come antichi pellegrini, mediteremo in natura camminando secondo l'arte antica del breath walk, sincronizzando passo, mudra, respiro e mantra per entrare in uno stato di estasi, pace e connessione profonda.

Chiederemo il permesso alla natura di accoglierci e in cambio le offriremo una nostra paura o un attaccamento, compiendo così il nostro "sacrum facere".

Nello stile giapponese Wabi-Sabi, praticheremo diversi rituali. Trasformeremo le nostre emozioni "negative" in pura energia bruciandole con il fuoco di KaRuRA, l'uccello di fuoco. Trasformeremo un evento della nostra vita attribuendogli un nuovo significato con il rituale della forma (Ka Ji).

Ci nutriremo della bellezza della natura, fondendoci con essa (Shinrin-Yoku) e dialogheremo con le energie che la animano. Onoreremo con offerte gli spiriti di natura che ci avranno accolti e accompagnati nel nostro fare anima.

- o **Venere, Stella Della Notte**

Ogni sera, dopo la tisana, il saluto della buonanotte con la Danza dell'Anima
Attività da prenotare a parte. Dalle 20:30 alle 22:00.

Prezzo Euro 25,00 a sessione

Danza dell'Anima

a cura di **Cinzia Parisi**

Vi accompagno in un viaggio attraverso il Corpo quale “Tempio Sacro” che racchiude le Emozioni che sono Divinità, Spiriti, DEI, DEE, che hanno bisogno di essere riconosciute. Un’esperienza in cui si potrà sentire nel corpo la “chiamata” di queste Emozioni-Spiriti e individuarne la qualità in modo che si instauri prima un dialogo interno e poi un dialogo verso il mondo di fuori fatto di gesti, forme, movimenti, che diventano una vera e propria danza rituale dell’Anima.

Dialogare con l’Emozione attraverso il Corpo diventa un cammino per cambiare prospettiva, per osservare, leggere, conoscere il proprio corpo, le proprie emozioni, la propria vibrazione sottile come “messaggi” della propria Anima, trasformando il limite in possibilità, il disturbo in alleato, la paura in opportunità di donarsi e d’amare le parti più profonde e nascoste di sé.

Saranno 5 serate in cui la creatività, i suoni, la danza, l’espressività artistica e i rituali, ci permetteranno di portare attenzione cosciente, ovvero, consapevolezza al nostro Essere (Corpo-Mente-Emozione-Anima) incontrando la Libertà dai condizionamenti mentali limitanti, l’Autenticità di chi realmente siamo e soprattutto il Piacere innato dell’Uomo di muoversi seguendo le vibrazioni della musica.

Per raggiungere questo obiettivo la Natura sarà nostra alleata, creeremo attraverso i suoi elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere) e impareremo a utilizzare queste energie per ristabilire l’Armonia nel Corpo, nelle Emozioni, nella Mente e nell’Anima.

Durata ogni incontro: 1h30m

SESSIONI INDIVIDUALI

Attività alle quali è possibile partecipare individualmente indipendentemente dai corsi scelti

- o **Massaggio di Liberazione Energetico Emozionale**

a cura di **Valentina Biancu**

Metodo di trasformazione del vissuto emotivo irrisolto della nostra vita.

I traumi emotivi si sedimentano in alcuni punti del corpo, in particolare nel sistema viscerale e in altri punti secondari.

Il metodo MLEE trova le aree dove si è creato un ristagno o un blocco e mediante tecniche di pressione e di respiro fa emergere l'emozione sedimentata liberandola. La liberazione avviene in modo evidente e si manifesta nel corpo in forma di formicolio, vibrazione, calore e movimenti del corpo.

Questa tecnica si rivolge a ogni essere umano che a voglia di mettersi in gioco.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.

o **LIFE COACHING IMMAGINALE**

A tu per tu con l'anima e kundalini yoga

a cura di **Paola Jiwan Franceschetti**

Le difficoltà nascono sempre da un conflitto fra la scelta se seguire la via alla quale ti chiama l'anima oppure quella verso cui ti spinge la mente.

Dalla lacerazione che si genera in questa lotta, l'energia vitale si disperde e la scelta diventa sempre più difficile. Il Coaching Immaginale riporta la chiamata dell'anima in primo piano, davanti a te. Così potrai riconoscerla e seguirla diventerà semplice.

Il Kundalini Yoga è uno yoga tantrico e viene considerato lo yoga della consapevolezza. Il suo scopo è risvegliare la Kundalini, la nostra potente energia vitale. Ampiamente praticato dai guerrieri Sikh è rimasta una pratica esoterica tramandata unicamente da maestro ad adepto fino alla fine degli anni '60.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.

o **IKIGAI MENTOR E LIFE COACHING IMMAGINALE**

a cura di **Maria Perrone**

In ogni attività c'è un aspetto pratico, uno teorico e il più importante: quello emozionale.

Saperli unire, farli danzare tra loro, rende quello che si fa piacevole, magico, poetico. Non ho mai smesso di studiare e approfondire tutto quello che fa cantare la natura, sbocciare un fiore, non ho mai smesso di parlare con gli alberi e ridere con i gabbiani, non ho mai smesso di ridere e piangere nello stesso momento, e mai smetterò.

Attività da prenotare a parte e non compresa nel pacchetto.