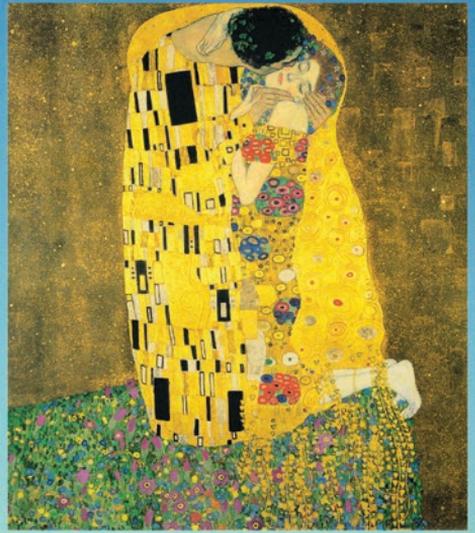


Settimana di autoregolazione bioenergetica

FILICUDI- isole Eolie Dal 6 al 13 luglio 2024



Intimità e contatto profondo con se stessi e con l'altro nell'amore

" Intimità vuol dire mettersi nella pelle dell'altro senza smarrire il senso della propria identità. Vuol dire ricevere l'altro nel proprio territorio intimo senza sentirsi invasi o contaminati." Willy Pasini

Cos'è l'intimità? Perché tutti la cerchiamo eppure la temiamo così tanto?

Avvicinarci profondamente all'altro e quindi a noi stessi, significa incontrare le nostre ferite profonde, le nostre paure, il nostro desiderio e timore di perderci nell'altra persona o di "confonderci" con lei; sfiorare il nostro timore o terrore che l'altro ci tradisca o ci faccia sentire imprigionati o inadeguati o così appagati da diventarne dipendenti e quindi incapaci di autonomia.

Come possiamo diventare intimi con le altre persone se non sappiamo esserlo con noi stessi?

Ecco, in un contorno energetico naturale in cui sono presenti tutti e quattro gli elementi: il fuoco (l'origine vulcanica dell'isola), l'aria (uno splendido cielo estivo e aria pura), l'acqua (lo splendido mare delle Eolie), la terra (la verde isola di Filicudi) esploreremo le nostre resistenze e le nostre proiezioni che ci fanno "nuotare solo dove siamo sicuri di toccare coi piedi" e cioè avvicinarci agli altri esseri umani o a noi stessi "con controllo" perdendo la gioia di lasciarci andare a noi stessi, all'altro, all'amore. Esploreremo le nostre potenzialità celate e/o impedita da pregiudizi, i nostri copioni di comportamento, le distorsioni percettive derivanti dalle nostre ferite e convinzioni che limitano la libera espressione del contatto e della sessualità e il fluire delle emozioni e quindi l'incontro con una profonda intimità.

Il lavoro proposto è esperienziale e non teorico; ogni partecipante verrà condotto attraverso esperienze individuali, diadiche e dinamiche di gruppo. Ci saranno inoltre spazi per tecniche di massaggio, rilassamento e meditazioni, danze, escursioni marine e nel resto dell'isola. Naturalmente poi mare, tanto mare.

"Noi due caro amico siamo come il sole e la luna, o il mare e la terra. Noi due, caro amico, siamo il sole e la luna, siamo il mare e la terra. La nostra meta non è di trasformarci l'uno nell'altro, ma di conoscerci l'un l'altro ed imparare a vedere e a rispettare nell'altro ciò che egli è: il nostro opposto e il nostro complemento." Hermann Hesse

A chi è rivolto: quest'esperienza è per tutti coloro che vogliono approfondire la propria ricerca e crescita personale.

Alloggio: presso l'hotel "La Canna": bellissimo albergo 3 stelle a picco sul mare, in tipico stile Eoliano a conduzione familiare. Stanze da due-tre posti letto con servizi e aria condizionata. L'hotel è provvisto di una piscina, di cui usufruiremo anche per lavori specifici in acqua.



Pasti: la mezza pensione comprende una colazione abbondante e la cena a base di pesce.

Costi: per il corso 620 euro, se l'iscrizione avviene entro il 31 marzo, dopo questa data il costo è di 750 euro. Si chiede una caparra di 200 euro al momento dell'iscrizione che verrà restituita solamente nel caso il gruppo non venga realizzato.

Per trattamento alberghiero di mezza pensione al giorno: 85 o 90 euro a persona a seconda della tipologia di camera.

Come arrivarci: in treno fino a Milazzo e poi in aliscafo, oppure in aereo fino a Catania, poi navetta fino a Milazzo e aliscafo, oppure volo su Palermo e poi aliscafo (da Palermo c'è un solo aliscafo al giorno, se per qualunque problema la corsa venisse soppressa, sarà necessario spostarsi su Milazzo e si arriverebbe sull'isola il giorno successivo).

**IL RITROVO E' PREVISTO DIRETTAMENTE SULL'ISOLA, VERSO LE 17.30 di sabato 6 LUGLIO.
PER MOTIVI ORGANIZZATIVI NON È POSSIBILE ALLOGGIARE IN HOTEL PRIMA DI TALE DATA.**

Escursioni (facoltative): il giro dell'isola in barca

Abbigliamento: oltre naturalmente all'abbigliamento da mare è importante portarsi scarpe da ginnastica, vestiti per le escursioni, cappellino e creme solari. Visto il mare splendido si consiglia di portare maschera e pinne. Utile per il lavoro una stuoia o materassino da palestra.

Giornata tipo: il lavoro di gruppo sarà effettuato al mattino lasciando la rimanente mezza giornata libera per mare o escursioni. Ogni giorno ci saranno classi di esercizi di bioenergetica e lavori psicologici di gruppo che comprenderanno anche lavori in piscina e meditazioni dinamiche. La sera dopo cena, serata libera, danze o esperienze guidate.

Conduttori: Gilberto Ferro e Franca Paglino : psicologi con formazione in analisi bioenergetica e psicoterapia organismica



LA STRUTTURA ALBERGHIERA CHIEDE DI INVIARE LA CAPARRA ENTRO IL 15.04, PERTANTO SE NON RAGGIUNGESSIMO IL NUMERO MINIMO DI ISCRIZIONI ENTRO TALE DATA, DOVREMO ANNULLARE LA PRENOTAZIONE DELL'HOTEL E QUINDI IL GRUPPO STESSO.



PER GLI ALLIEVI IPSO QUESTA ESPERIENZA VALE COME 35 ORE DI CLASSI DI ESERCIZI

Informazioni e iscrizioni:

Gilberto Ferro tel. 338 3830388 E mail: gilbertoferro@libero.it

Franca Paglino tel. 348 2836639