



Settimana di autoregolazione bioenergetica FILICUDI- isole Eolie Dal 2 all'8 luglio 2023 "L'AMORE E LA PAURA"

Amare implica la presenza dell'Altro (oggetto d'amore) e rimanda ad un movimento energetico di espansione e di apertura verso l'esterno. La paura implica la presenza dell'Altro (oggetto interno o esterno) e rimanda ad un movimento energetico di contrazione che nasce dalla sensazione di minaccia che ci fa ritirare. Questi due sentimenti sono sempre presenti in una relazione d'amore e la loro dialettica caratterizza la nostra vita.

Eros per l'amore e Thanatos per la paura radicale della morte dialogano nelle nostre relazioni intime con linguaggi a volte incomprensibili che noi chiamiamo Follia dell'Amore. L'amore maturo è l'unione a condizione di preservare la propria integrità, la propria individualità. Nell'amore due esseri diventano uno e tuttavia restano due. L'amore è un processo attivo non passivo; significa sapersi "arrendere" alla fusione con l'altro sicuri di saper ritornare alla propria individualità. Una fusione profonda tra maschile e femminile, tra l'alto e il basso, tra i nostri sentimenti profondi e i nostri istinti più ancestrali. In antitesi all'amore esiste la paura di abbandonarsi a se stessi e all'altro che si manifesta con il controllo, la manipolazione, il potere, il ritiro dall'intimità e dalla relazione.

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 ricco di aria pura), l'acqua (il bellissimo mare delle Eolie), la terra (la verde isola di Filicudi), esploreremo le nostre potenzialità celate e/o impedita da pregiudizi; cercheremo di comprendere i nostri copioni di comportamento e le nostre distorsioni percettive derivanti dalle ferite antiche che riverberano ancora nel nostro presente e che limitano la nostra libera espressione della sessualità, dell'amore e del fluire delle emozioni.

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.

"L'amore è un bellissimo fiore, ma bisogna avere il coraggio di coglierlo sull'orlo di un abisso"
Stendhal

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. Chi volesse avere anche il pranzo deve conteggiare circa 12/14 euro in più al giorno.

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 non verrà restituita in caso di ritiro.

Per trattamento alberghiero di mezza pensione al giorno: da 80 a 85 euro a persona a seconda della 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).



**IL RITROVO E' PREVISTO DIRETTAMENTE SULL'ISOLA, VERSO LE 17.30 DI DOMENICA 2 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 delle 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



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

IL NUMERO DEI POSTI E' LIMITATO NON ASPETTATE GLI ULTIMI GIORNI!!!!

Il gruppo sarà effettuato solo se si raggiungerà un numero minimo di partecipanti entro il 15 aprile, per cui vi consigliamo di iscrivervi il prima possibile anche per prenotare l'aereo con tariffe più economiche.

Informazioni e iscrizioni:

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

Franca Paglino tel. 348 2836639