

# Vacanza meditativa tra Yoga e Bioenergetica IL DESIDERIO CHE ABITA IL CORPO

**Monterosso (SP) Monastero di Soviore**  
**DA GIOVEDÌ 13 LUGLIO A DOMENICA 16 LUGLIO 2016**



Durante le giornate verranno proposte varie "opportunità" secondo certi suggerimenti tratti dallo **yoga**, da **tecniche di meditazione** e dalla **analisi bioenergetica** di A. Lowen, in una sequenza che alterna, nella suggestiva fascinazione del paesaggio ligure delle Cinque Terre, momenti di ricerca interiore con fasi di svago e divertimento.

La vacanza inizierà giovedì mattina, l'accoglienza è prevista tra le ore 10 e le ore 14, saremo alloggiati in camere doppie, con vista mare, in regime di mezza-pensione con colazione e cena (è possibile partecipare anche per periodi più brevi).



## ***I conduttori:***

**Dott. Flavio Panizza**, psicoterapeuta, analista bioenergetico

**Marc Candoli**, insegnante di yoga, Metodo Feldenkrais, conduttore di classi di bioenergetica, consulente psicosomatico.

**Info:** Marc 347.1548096- Flavio 340.3023271 [www.artediessere.it](http://www.artediessere.it)

## IL TEMA DELLA VACANZA ...

Il corpo è un campo energetico dinamico e pulsante. E' il protagonista di un processo creativo, generatore cioè di trasformazioni che ci caratterizzano come soggetti DESIDERANTI.

Il desiderio è TENSIONE, un tendere verso l'oggetto di cui sentiamo la mancanza. Così, sollecitati dal desiderio-tensione noi produciamo emozioni, sentimenti ed idee che sono come sale della nostra vita nel movimento aggressivo per la conquista del benessere.

In questo cammino incontriamo delle frustrazioni da parte dell'ambiente, negazioni più o meno parziali dei nostri bisogni-desideri: la negazione colpisce non solo il bisogno primario, ma anche la conseguente reazione di rabbia. La risultante è un generale clima di allarme e di paura, che simaticamente significa un trattenere-comprimere la nostra energia con i concomitanti sintomi di malessere.

Il cammino risanatore a ritroso implica dapprima la consapevolezza della paura, la cui elaborazione consente poi il contatto con la rabbia come antidoto alla paura, per poter riaffermare, infine, il diritto al bisogno primario negato.

L'esperienza e la consapevolezza tramite il Sé corporeo consente il percorso dalla paura al bisogno-desiderio in modo più veloce e immediato. Nei cinque incontri verranno proposte occasioni per sperimentare questo viaggio alla scoperta del Sé.