

Settimana di autoregolazione bioenergetica

FILICUDI isole Eolie

Dal 4 all'11 luglio 2020

AUTONOMIA CONTATTO E INTIMITA'

Si può essere in intimità con l'altro mantenendo la propria individualità?

“L'opposto della solitudine non è stare insieme.
E' stare in intimità” R. Bach

“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” W.Pasini



Autonomia e contatto sono due dimensioni fondamentali della nostra vita. L'autonomia è l'espressione della libertà individuale, della ricerca del proprio spazio e dei propri confini, della realizzazione dei propri obiettivi, della capacità di muoversi nel mondo sulle proprie gambe; il contatto è l'espressione del nostro fondamentale bisogno di nutrimento, di cura, di relazione intima con l'altro e con il mondo che ci circonda. Ognuno di noi si muove nella propria vita transitando tra queste due dimensioni alla ricerca o nella realizzazione del proprio equilibrio che spesso ci mostrerà che una delle due polarità è per noi, prevalente sull'altra.

Ciò diventa un problema solo quando, nostro malgrado, adottiamo comportamenti disfunzionali che ci lasciano insoddisfatti ed incapaci di realizzare quello che desideriamo. Ad esempio ci sentiamo “troppo” dipendenti dalla presenza del partner o dalle sue decisioni, oppure ci viene “rimproverato” che pensiamo sempre prima a noi stessi e ai nostri bisogni, oppure non facciamo mai cose da soli, oppure ci sentiamo facilmente invasi ecc.ecc.

Questo lavoro è quindi finalizzato ad aumentare la nostra consapevolezza del modo in cui siamo in relazione con l'altro e con il mondo che ci circonda, diventando più consapevoli dei nostri messaggi inconsci disfunzionali e delle nostre coazioni a ripetere che ci impediscono di realizzare un equilibrio appagante e che sono espressione di fondamentali bisogni primari inascoltati e non ancora risolti. Il partecipante avrà l'opportunità di far emergere ed esplorare i propri desideri e bisogni insoddisfatti, espandendo la consapevolezza sia degli schemi che impediscono il libero fluire delle emozioni, sia delle proprie risorse a cui accedere per poter aumentare la propria capacità d'integrazione con l'altro.

Il lavoro proposto è esperienziale e non teorico; ogni partecipante verrà condotto attraverso esperienze individuali, esperienze 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.

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

Alloggio: presso l'hotel "La Canna" bellissimo albergo a tre stelle in tipico stile Eoliano a conduzione familiare e a picco sul mare. Camere da due-tre posti letto con bagno e aria condizionata. L'hotel è provvisto inoltre 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 può consumarlo con costi extra.

Costi: per il corso 620 euro, se l'iscrizione avviene entro il 30 aprile, dopo questa data il costo è di 670 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: dai 75 agli 80 euro al giorno 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, è necessario spostarsi su Milazzo con rischio di arrivare sull'isola il giorno successivo)

IL RITROVO E' PREVISTO DIRETTAMENTE SULL'ISOLA, VERSO LE 17.30 CIRCA DI SABATO 4 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 anche delle scarpe da ginnastica, vestiti adatti per le escursioni, cappellino e creme solari. Visto il mare splendido si consiglia di portare maschera e pinne. Per il lavoro è utile portare una stuoia o materassino da palestra.

Giornata tipo: il lavoro di gruppo sarà effettuato al mattino lasciando la rimanente mezza giornata libera per il mare o le 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, analisti bioenergetici

Informazioni e iscrizioni

Per l'iscrizione e per informazioni potete telefonare a:

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

Franca Paglino tel. 348 2836639

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 per cui vi consigliamo di iscrivervi il prima possibile per poter prenotare l'aereo con tariffe più economiche.

**“Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita
E tu lo chiamerai destino” C.G. Jung**