

1°RITIRO OLISTICO SIAF LAZIO

LENOLA 20 – 21 – 22 LUGLIO 2018

ABSTRACT DEGLI ARGOMENTI

RELATORI / RELATRICI (in ordine alfabetico)

Professionisti disciplinati ex legge 4/2013

LE ATTIVITA' AVRANNO UNA DURATA DI 1 ORA E 15 MINUTI

TITOLO: MOVIMENTO CREATIVO E SUONO ARMONICO con le ciotole tibetane nel tema del " tutto cambia"

Relatrice: Alba Zuccaro

La sessione da me proposta sarà un'esperienza di movimento che ci porterà a creare, attraverso l'ascolto profondo del corpo, la nostra danza che rappresenta il cambiamento verso il riconoscimento e l'affermazione delle nostre potenzialità innate. Il suono armonico, multi frequenziale delle campane tibetane seguirà l'esperienza della danza, in modo per entrare in contatto con percezioni fisiche ed emozionali tali da indurre una connessione profonda con noi stessi.

TITOLO: Migliorare la vista con il METODO BATES

Relatrice: Amalia Gorni

Autrice del libro "VEDERE BENE SENZA OCCHIALI" ed. L'Età dell'Acquario.

Il dottor oculista William H. Bates, visse negli Usa agli inizi del secolo scorso non si accontentò di risolvere provvisoriamente i difetti refrattivi dei suoi pazienti con un paio di occhiali (che lui paragonava alle stampelle). Con spirito scientifico, curiosità e genialità osservò che molti dei problemi visivi derivano da sforzo e tensione, da 'cattive abitudini' acquisite inconsapevolmente. Mise quindi a punto un sistema (Visual Training, o Natural Vision Improvement) per e riapprendere consapevolmente le corrette abitudini visive, attraverso rilassamento, movimento e centralizzazione visiva, lavorando anche sulla memoria, sulla concentrazione e sull'immaginazione. Amalia Gorni adotta un particolare metodo integrato che prevede l'adozione di pratiche che coinvolgono sia il livello oculare (le specifiche tecniche del Metodo del Dott. Bates) sia il livello fisico generale (automassaggi, rilassamento, postura, scioglimento della tensione di collo e spalle) e sia il livello mentale (memoria visiva, visualizzazione, attenzione e presenza).

Il seminario punta all'ottenimento della consapevolezza visiva utilizzando varie tecniche olistiche utili al percorso, tra cui i rimedi vibrazionali Fiori di Bach .

TITOLO: IL METODO ADM® per percepire se stessi unendo corpo, mente e anima.

Relatrice: Claudia Sorte

Il metodo ADM® è un metodo di educazione posturale attraverso uno stretching in isometrica attiva. Con questo metodo proporrò ai partecipanti dei test iniziali, dei brevi esercizi di allungamento che porteranno all'attivazione dei propri recettori presenti nel corpo fisico. Si attiverà uno stretching dei meridiani secondo la MTC e insieme verificheremo i risultati sulla percezione corporea, la centratura ed il riequilibrio dei partecipanti.

TITOLO: MUSICOTERAPIA - fra Scienza e Spiritualità

Relatrice: Donatella Nicolosi

In principio era il Suono, l'OM primordiale della creazione. Il Suono è vibrazione e quindi **Energia** ! Da sempre la musica ha giocato un ruolo importante per l'umanità, a livello sociale e spirituale e noi stessi siamo come degli strumenti musicali che vanno accordati, il nostro corpo vibra come una grande orchestra. La musica agisce a livello fisico e di psiche su di noi stimolando il Sistema Nervoso, la plasticità neurale e le strutture cerebrali coinvolte nel processo emozionale portando con sé emozioni ed immagini cariche di sentimenti o ricordi, facilitando un dialogo con noi stessi e stimolando cambiamenti emozionali con conseguente **autorimozione** di ostacoli che ci impediscono di realizzare al meglio le nostre potenzialità e raggiungere gli obiettivi personali. Tutto ciò restando però protetti nella propria privacy poiché con la musicoterapia si usa soprattutto il **"non verbale"** cioè esprimendo ed elaborando il proprio vissuto attraverso il suono. Con la Musica puoi creare il **Tuo Percorso Individuale** per concretizzare la tua **Realtà**.

TITOLO: Emozioni in Movimento

Relatrice: Enza Carifi

Sperimenteremo il movimento delle emozioni nel nostro sistema energetico. Se avessimo potuto, fin da piccoli, vivere la rabbia, la gioia, la paura, la vergogna o la tristezza senza disapprovazione o senza avere angoscia di sentire il dolore, oggi non ci sentiremmo emotivamente inadeguati. Diventare osservatori distaccati delle emozioni generate dai pensieri ripetitivi ed automatici senza reprimerle o negarle ci pone nella condizione di acquisire una maggiore consapevolezza dei nostri schemi e della forza che tali emozioni nascondono. Quanto più ci soffermiamo ad osservare le sensazioni corporee provocate dalle emozioni, tanto più abili diventiamo nel rivivere il dolore antico che, una volta affrontato, si dissolve rapidamente ed automaticamente.

TITOLO: ABBRACCIO DELLA NOTTE

Relatore: Francesco Palmisano

Immersi nella natura e nella pace dei boschi, in un ambiente pieno di verde e di energia, ci incontreremo ogni sera del ritiro nel "ABBRACCIO DELLA NOTTE" (massaggio Kashmiri di coppia) dedicata al proprio benessere attraverso tecniche di relax, riequilibrio e rilassamento psico-fisico. Si vivrà un'esperienza di pace e serenità interiore, di calma mentale e di potenziamento della propria energia sessuale. Con un percorso dedicato focalizzeremo il nostro essere nel qui e ora, e insieme vibreremo nei nostri corpi. L'associazione Olistica MANDHALA si occupa di diffondere il massaggio AYURVEDA e la CONSAPEVOLEZZA PSICOCORPOREA. Le attività della nostra associazione sono tutte finalizzate all'equilibrio psicofisico e all'armonia della persona. Il massaggio come mezzo per Ri-Conoscerci.

TITOLO: MOVIMENTO RESPIRO INTUIZIONE - Nuove frontiere della consapevolezza nello yoga intuitivo

Relatore: Gabriel Rastelli

Un percorso di lavoro sull'intuizione come modalità di comprensione del legame che unisce il respiro al movimento, alle emozioni e ai pensieri.

Cosa significa respirare e muoversi allo stesso tempo? Come si può direzionare il respiro in un'area specifica del corpo? E' possibile allinearsi con l'ausilio del respiro? Se sciolgo certe muscolature ho un atteggiamento diverso nei confronti di chi mi sta di fronte? Le mie emozioni cambiano? E la qualità dei pensieri muta con l'ammorbidirsi dei muscoli e con l'espansione del respiro?

Il respiro, se usato consapevolmente, è un ottimo strumento per allinearsi verso quella forma ideale a cui tendiamo quando pratichiamo le posture e se la coscienza è la capacità immediata di avvertire, comprendere, valutare i fatti che si verificano nella sfera dell'esperienza individuale o si prospettano in un futuro più o meno vicino allora l'intuizione è coscienza e il respiro è la via che ci conduce a questa consapevolezza.

TITOLO: IL SETTING ideale per il professionista olistico

Relatrice: Lucia Larese

Comprendere cosa si intende per "setting" consente al professionista olistico di attingere a nuove risorse che lo sostengono e lo guidano nella propria attività. Gli elementi fondamentali che compongono il setting e la relazione fra essi. Le interferenze: come gestirle e prevenirle. Il luogo dove si svolge la relazione fra professionista olistico e cliente come scenografia di un racconto di vita che si dipana da un punto dove si sperimentano delle difficoltà ad un punto dove le criticità sono superate e dissolte in un cammino olistico di trasformazione.

TITOLO: RIFLESSOLOGIA E OLISMO

Relatrice: Maria Teresa Groppi

L'obiettivo del seminario è riflettere sul significato di olismo applicato ad una tecnica manuale e quando un trattamento di riflessologia possa essere considerato olistico. La parte teorica del seminario offre suggestioni spunti e riflessioni in relazione a semplici manualità di pratica

TITOLO: Focusing e Meridiani - due mondi vicini

Relatrice: Olga Pasquini

Attraverso i meridiani scorre l'energia nel nostro corpo, attraverso questi canali percepiamo anche tanta informazione. E' a questo punto che entra in gioco il Focusing, che con l'ascolto e la presenza nel qui e ora, aiuta ad avvicinare e a far emergere l'informazione che recepiamo attraverso i meridiani. Mentre si svolge il lavoro sul corpo, frasi e parole trovano sia uno spazio fisico sia uno spazio eloquente. "parole chiave" che non hanno nulla a che fare con concetti teorici, spesso ostacolati e limitanti, ma che aprono a una nuova comprensione e fanno emergere qualcosa, che, pur essendo lì da tempo, non riusciva ad essere espresso. Donando un sorprendente sollievo.

TITOLO: La sessione "FAST EVOLUTION"

Relatrice: Patrizia Bonaca

Dimostrazione di una sessione individuale innovativa secondo il metodo del focusingdialogue® di Patrizia Bonaca

Qualcuno vide che Nasrudin cercava qualcosa in terra.

Cos'hai perso, Mullah?, gli chiese

La mia chiave di casa, replico lui. Allora si inginocchiarono entrambi per guardare meglio.

Dopo un po', domandò di nuovo l'altro: Dove l'hai persa esattamente?

Dentro casa.

E perché la cerchi qui?

Qui c'è più luce che dentro casa mia Idries Shah

In questa frase è racchiuso il significato della sessione individuale "Fast Evolution" che verrà presentata da Patrizia Bonaca. E cioè non cercare fuori quello che possiamo trovare dentro di noi. Come? Tenendo a colloquio le nostre parti per creare un centro di presenza ben radicato e saldo che sappia reggere la tensione degli opposti. Consolidare lo stato di presenza imparando ad essere veri con quello che si percepisce dentro di se, dando spazio e ascoltando l'energia comunicativa presente nelle nostre modalità espressive. In questo modo la personalità gradualmente allenta la sua presa sul nostro essere, permettendo all'essenza di emergere. Facendo esprimere l'energia delle modalità espressive consolidiamo sempre più il nostro centro che diventa resiliente e capace di mediare il conflitto che spesso portiamo dentro di noi prima di vederlo in azione all'esterno. Costruire e conquistare la nostra presenza ci permette di ascoltare il richiamo della nostra nota originale e raggiungere i nostri obiettivi con un entusiasmo, gioia e positività.

TITOLO: CHANNELLING "Fonte Divina - La Sorgente"

Relatrice: Dhara Rossana Rieti

Il Channelling è l'Arte di comunicare con la parte più Saggia, Cristallina, Pura di te stessa/o, dove risiede lo Spirito Guida e Maestri di Luce, che insieme sono lì per risvegliare i tuoi potenziali, il tuo Essere Divino portando consapevolezza giorno dopo giorno nella tua venuta sulla Grande Amata Terra in connessione con la Sorgente "Fonte Divina".

Nel corso della serata oltre la presentazione potrai sperimentare nel Sacro Cerchio lo Spazio Silente del Cuore, dove risiede lo Spirito Guida ed ascoltare con Amore il Sacro Messaggio che ha per te.

TITOLO: TRANCE DANCE

Relatrice: Dhara Rossana Rieti

La Trance Dance è un'antica pratica di guarigione utilizzata dagli esseri umani, da oltre 40.000 anni. Nella forma attuale è stata co-creata negli anni 80 da Frank Natale per l'Uomo Occidentale. Attraverso il movimento, il ritmo, suoni e antichi schemi di Respirazione come il "Respiro del Fuoco", i danzatori a piedi nudi e ad occhi chiusi (bendati) inizieranno un viaggio interiore, immergendosi in un mondo straordinario dove potranno vedere, sentire ed ascoltare la libertà di Essere in connessione con il proprio Spirito usando i propri sensi oltre il tempo/spazio. La Trance Dance porta al Radicamento, Rispetto, alla Passione, all'Amore, Fiducia, Energia Vitale, essenze fondamentali della spiritualità. E' un'esperienza unica, individuale, ogni volta diversa.

