

STAGE RESIDENZIALE

“LE QUALITÀ DEL CUORE, L'ARTE DI VIVERE”

In questo stage lavoreremo sull'individuare e sradicare tutte quelle convinzioni legate all'Amore, che ci impediscono di sviluppare le Qualità del Cuore come il Coraggio, l'Empatia, la Fiducia, il Distacco, la Libertà..., al fine di costruire relazioni sane, appaganti ed evolutive con Noi stessi, con gli Altri e con la Vita.

PROGRAMMA

VENERDÌ 25/09/2015

ORE 16:00-19:00 PRESENTAZIONE E INTRODUZIONE DEL

FINE SETTIMANA

SESSIONE INTEGRATIVA DI BIODANZA

ORE 19:30-20:30 CENA

ORE 21:00-22:00 MEDITAZIONE INTORNO AL FUOCO

SABATO 26/09/2015

ORE 8:30 COLAZIONE

ORE 9:30-13:00 I DIECI MOVIMENTI IN CONSAPEVOLEZZA DI THICH NHAT HANH

SESSIONE DI BIODANZA IN NATURA

VISUALIZZAZIONE MEDITATIVA

ORE 13:00-15:00 PRANZO E TEMPO LIBERO

ORE 15:00-19:00 SESSIONE DI BIODANZA

MEDITAZIONE DELLA GUARIGIONE CON CAMPANE
TIBETANE

ORE 19:30-20:30 CENA

ORE 21:00-22:00 RITUALE "LA PADRONANZA DELL'AMORE"

DOMENICA 27/09/2015

ORE 8:00 COLAZIONE

ORE 9:00-12:30 SESSIONE CELEBRATIVA DI BIODANZA

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

- Lo stage residenziale avrà luogo presso il rifugio "La Sciverna", località Bandite 5, 17046 Sassello (SV).

Sassello è un piccolo comune dell'entroterra ligure famoso per i suoi dolci e il parco naturale regionale del Monte Beigua in cui è inserito, facilmente raggiungibile.

- Il rifugio "La Sciverna" è gestito dall'Associazione di Promozione Sociale Granbego -che promuove attività culturali e artistiche- ed è immerso nelle colline liguri in un'atmosfera familiare e rilassata.
- Costo dello stage: € 150,00, comprensivi di 2 pernottamenti, 5 pasti vegetariani e di tutte le attività.
Per partecipare allo stage è necessaria la tessera Arci, che si può sottoscrivere in sede al prezzo di 10 euro.
- Il numero dei posti disponibili per lo stage è limitato, pertanto si consiglia a chi è interessato di iscriversi il prima possibile.
- Non occorre saper danzare, non ci sono limiti di età, è consigliato un abbigliamento caldo e comodo, si danza scalzi o con calzettoni. per la meditazione è consigliata una coperta.
- È possibile, per chi lo desidera, anticipare o prolungare la vacanza contattando Alessandra Giacardi (cell. 349 0968534, mail: alessandragiacardi@yahoo.it).
- Tutte le attività all'aperto potranno subire variazioni in base alle condizioni metereologiche.