



www.artimagery.it

Aprire il cuore, accogliere l'esperienza

Residenziale di esplorazione autobiografica

Arte ed espressività

Meditazioni e visualizzazioni

Passeggiate in consapevolezza

Pause di silenzio

Condivisioni nel gruppo

[approfondimenti](#)

Quota di partecipazione € 450

inclusiva di workshop con i materiali, alloggio compreso l'uso esclusivo della sala di lavoro e utilizzo cucina appartamenti.

Più € 150 per 6 giorni di vitto completo se verrà raggiunto un numero sufficiente di adesioni per ingaggiare il cuoco (25€ vitto completo, solo pranzo 12€ e uso sala 20€ al giorno a persona per non residenti)

Dal 20 agosto pomeriggio al 26 agosto dopo pranzo 2012

Iscrizioni con caparra entro il 16 agosto 2012.



Una settimana dedicata a pacificarsi con le esperienze del passato, per aprire il cuore al nuovo, al cambiamento e alla gioia

Per ulteriori informazioni:

patriziagarberi@gmail.com

338 3407092 0586 761249

Patrizia Garberi è artista e formatrice, propone counseling e percorsi esperienziali a mediazione artistica con l'utilizzo di pratiche di visualizzazione, consapevolezza mindfulness e meditative e l'interpretazione simbolica dell'astrologia umanistica evolutiva, diretti a persone di tutte le età, nella salute e nella cura.

Diplomata all'Accademia di Belle Arti, Master quinquennale in filosofia e meditazione Buddhista, formazione nel sostegno Psico Oncologico e nell'Astrologia classica e umanistica, specialista in Tecniche della Psicologia Cognitiva, sta ultimando la formazione magistrale come Psicologa in Neuroscienze. www.artimagery.it

Il residenziale sarà ospitato dall'Agriturismo del Montevaso, situato nell'omonima tenuta, immerso nei boschi delle colline pisane.

www.montevaso.it

www.teatrodelmontevaso.it



Approfondimenti

Una settimana dedicata a pacificarsi con le esperienze del passato, per aprire il cuore al nuovo, al cambiamento e alla gioia.

A volte la nostra vita si blocca, sospesa nel ricordo del passato e nella rievocazione di esperienze sia piacevoli che dolorose.

Queste rievocazioni in realtà sono sempre rielaborazioni che compiamo nel presente, e talvolta riflettono nel loro ripetersi fino allo sfinimento l'incapacità nel presente di voltare pagina e di fare un passo in avanti, con fiducia, per assaporare qualcosa di diverso uscendo da questo circolo vizioso.

Attraverso la condivisione e l'utilizzo di tecniche non verbali e di auto conoscenza, esploreremo degli strumenti che possono permettere una pacificazione delle nostre esperienze, e quindi di riaprire il nostro cuore con fiducia, entrando in contatto con la nostra energia più profonda, naturalmente saggia e luminosa.

Una giornata tipo

07.30- Meditazione mattutina

08.30- Colazione

09.30- Attività in plenaria

10.45-Intervallo

11.00- Attività

12.30- Pranzo

15.00-Attività in plenaria

16.30 - Intervallo

17.00 - Attività

18.30 - Attività

19.30 - Cena

21.30 - Meditazione serale

Le attività possono comprendere esercizi di visualizzazione, condivisioni, meditazioni, tecniche espressive e passeggiate in gruppo e in solitaria.

Informazioni utili

Ogni partecipante porterà con sé un cuscino da meditazione, una copertina o scialle leggero, un tappetino tipo yoga, abiti comodi ed il necessario per il proprio vitto per tutta la durata del workshop.

Non si dovranno portare materiali da disegno per il workshop, anche se naturalmente è permesso a ciascuno di utilizzare anche materiali propri.

Nel caso si raggiunga il numero minimo di partecipanti, necessario per avere il servizio di cucina a pensione completa, verrà comunicato prima dell'inizio del seminario e decideremo insieme se usufruire del servizio.

COME SI RAGGIUNGE MONTEVASO

IN TRENO: le stazioni più vicine sono CECINA e ROSIGNANO SOLVAY; da qui è possibile prendere un pullman per CASTELLINA MARITTIMA, il paese più vicino a Montevaso (6 km).

IN AUTO:

-da Sud la Variante Aurelia, direzione Livorno, uscita VADA - CASTELLINA MARITTIMA;

- da Nord, Autostrada A12 Genova-Rosignano, poi verso Roma e uscita VADA- CASTELLINA MARITTIMA. Da questa prendere la SS 206 EMILIA verso Pisa (a sinistra); dopo 4 km, bivio Le Badie, a destra per Castellina Marittima. Dal paese strada provinciale del Montevaso per Chianni: dopo 6 km Montevaso sulla destra;

- da Firenze, sulla Firenze-Pisa-Livorno (direzione Livorno) uscire a Vicarello/SS206, continuare sulla SS206 in direzione Cecina/Roma fino al bivio Le Badie, svoltare a sinistra per Castellina Marittima. Dal paese strada provinciale del Montevaso per Chianni: dopo 6 km Montevaso sulla destra