



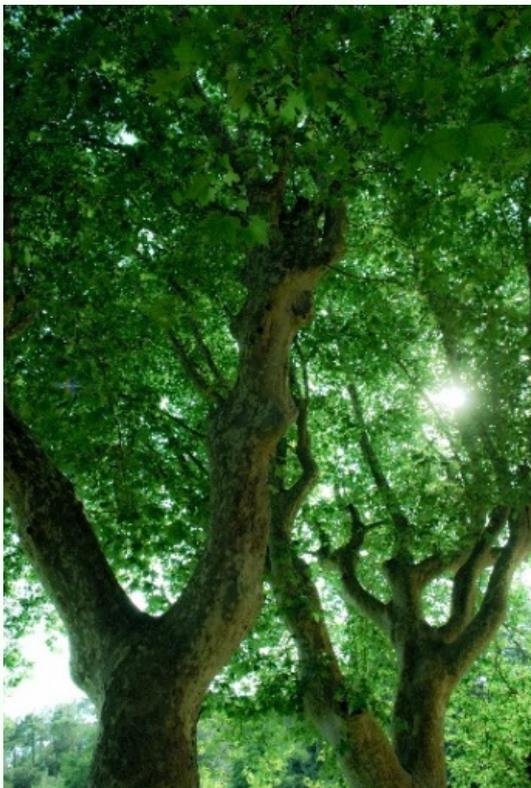
Art Imagery

percorsi a colori nel benessere

con Patrizia Garberi

[Home](#) [Percorsi](#) [Strumenti](#) [Corsi d'Arte](#) [Galleria](#) [E-Shop](#) [Chi sono](#) [Contatti](#) [News](#)

Aprire il cuore, residenziale nella tenuta di Montevaso



Aprire il cuore e andare oltre

Intensivo silenzioso di esplorazione e pacificazione autobiografica, per ascoltare la voce del cuore

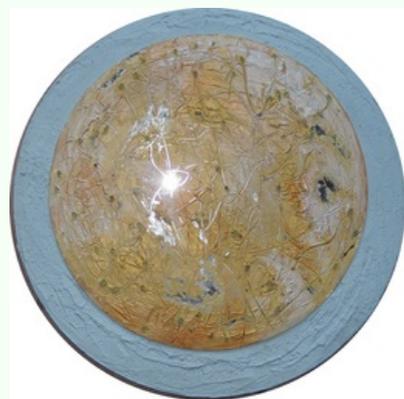
Il seminario verrà proposto il **7/9 giugno 2013**

"Quando lascio andare ciò che sono, divento ciò che potrei essere" Lao Tzu

Un laboratorio dedicato a pacificarsi con le esperienze del passato, per aprire il cuore al nuovo, al cambiamento e alla gioia.

A volte ci accorgiamo che la nostra vita è bloccata, sospesa nel ricordo del passato e nella rievocazione di esperienze sia piacevoli che dolorose e che tendiamo a mantenere vive senza esserne del tutto consapevoli. Queste rievocazioni in realtà, sono sempre rielaborazioni che compiamo nel presente, e talvolta riflettono nel loro ripetersi fino allo sfinimento l'attuale incapacità di voltare pagina e di fare un passo in avanti, con fiducia, per assaporare qualcosa di nuovo uscendo da questo circolo vizioso.

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



Le attività e i metodi usati durante il laboratorio / seminario

- Meditazioni e visualizzazioni
- Passeggiate in consapevolezza
- Pause di silenzio
- Arte ed espressività
- Condivisioni nel gruppo
- Purificazioni.

Le tecniche e pratiche che useremo saranno diverse, tutte rivolte a conquistare una graduale autonomia nella gestione dei propri stati mentali

Richiedi informazioni

Il workshop si svolgerà dal 7 giugno 2013 con arrivo nel primo pomeriggio, fino alla domenica 9 giugno dopo pranzo.

Quota di partecipazione dal dal 7 al 9 novembre 220€

La quota include il workshop con i materiali, compreso l'uso esclusivo della sala di lavoro, l'alloggio negli appartamenti e nei quali i partecipanti verranno sistemati a piacere in camere singole o multiple, la pensione completa a cura dell'agriturismo del Montevaso

Il costo dell'intero seminario per non residenti con pranzo al sacco, comprensivo dei materiali e dell'uso della sala a persona è di 160€

Obbligatoria la prenotazione con caparra contattando la struttura

(nel caso per qualsiasi motivo il seminario venga cancellato, tutte le cifre versate verranno interamente restituite)

Per informazioni contattare patriziagarberi@gmail.com tel 338 340 7092 / 0586 761249 - Per prenotazioni info@teatrodelmontevaso.it

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

www.montevaso.it www.teatrodelmontevaso.it

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



una poesia...

Spesso ripeto sottovoce
che si deve vivere di ricordi solo
quando mi sono rimasti pochi giorni.
Quello che è passato
è come se non ci fosse mai stato.
Il passato è un laccio che
stringe alla gola la mia mente
e toglie energie per affrontare il mio presente.

18.30 - Attività
19.30 - Cena
21.30 - Meditazione serale

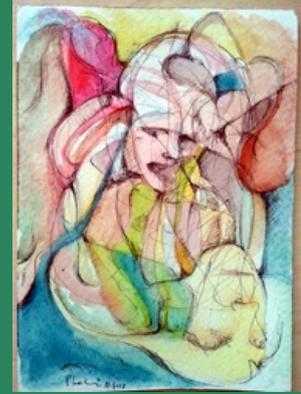
Le attività potranno comprendere esercizi di visualizzazione, condivisioni, meditazioni, diverse tecniche artistiche ed espressive e passeggiate in consapevolezza sia in gruppo che in solitaria.

Alcuni temi trattati durante i laboratori

- Faremo esperienza di diverse tecniche di meditazione da svolgersi individualmente e in gruppo, tecniche di mindfulness e visualizzazioni, e di come applicarle sia nelle sessioni più protette, che nella vita quotidiana.
- Tratteremo diverse tematiche legate trasversalmente alla memoria, ai ricordi e alla difficoltà del vivere il presente, come il lutto, l'abbandono e il trauma, la resilienza, il perdono e la fiducia, la malattia e la guarigione, le dipendenze affettive e di altro tipo.
- Ci sarà la possibilità per ciascuno di proporre alcune tematiche, che verranno inserite per quanto possibile nel lavoro comune, ricercando nello spazio protetto del gruppo e dell'ambiente naturale, degli strumenti e delle metodologie adatte ad affrontare in autonomia gli inevitabili alti e bassi della vita.
- Il gruppo, al massimo 12 persone, sarà l'ambiente protetto e non giudicante in cui trovare condivisione e spazio per le proprie esperienze.

Il passato è solo fumo
di chi non ha vissuto.
Quello che ho già visto
non conta più niente.
Il passato ed il futuro
non sono realtà ma solo effimere illusioni.
Devo liberarmi del tempo
e vivere il presente giacché non esiste altro tempo
che questo meraviglioso istante.

Alda Merini



[Iscriviti](#)

Informazioni importanti

Ogni partecipante porterà con sé un cuscino da meditazione, una copertina o scialle leggero, un tappetino tipo yoga, abiti comodi e scarpe da passeggiata ed eventuali medicinali o cibi speciali non concordati con il cuoco.

La struttura fornisce la biancheria da letto ma non gli asciugamani

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

COME SI RAGGIUNGE MONTEVASO

Consiglio di prevedere di non spostarsi dalla tenuta per tutta la durata del workshop, la cosa porterebbe via molto tempo alle attività ed interromperebbe il clima di concentrazione e di totale rilassamento che è così favorevole ad un training mentale

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