

# SEMINARIO RESIDENZIALE DI RESPIRO INTEGRATO DAL 30 SETTEMBRE AL 2 OTTOBRE 2022 MONTEVASO (PI)

LEONARDO COPPO, CARLA SAMORÉ

La respirazione è una delle colonne portanti del Respiro Integrato, che ne sostiene l'esperienza. La respirazione è un processo cellulare fondamentale. Tutto ciò che è vivo respira. La Terra respira (Ipotesi Gaia). Respirare al di là del limite cellulare, di una realtà data e definita, permette di immergersi nella complessa rete della vita.



*“Il Respiro Integrato che pratichiamo utilizza alcuni strumenti tecnici della Respirazione Olotropica che le ha a sua volta ereditate dalla psicoterapia psicotica sviluppata negli anni '60 a Praga. Adotta una mappa delle esperienze psichiche che tiene conto delle scoperte di teorici e maestri di diverse scuole di pensiero. Partendo da un approccio non monarchico, monoteista e monocentrico, ma da una visione e un'intenzione plurale, pluricentrica, possiamo immaginare, per tutti quelli che attraversano la soglia, una molteplicità di destini possibili, di compiti, missioni, progetti diversi.” (Schiudere Soglie Piero Coppo Laura Girelli, 2013 Milano Ed.Colibri)*

## PROGRAMMA:

Venerdì 30 Settembre

Dalle 16:00 arrivo e accoglienza  
18:30 presentazioni di apertura  
20:00 cena

Sabato 1 Ottobre

07:00 colazione  
09:00 preparazione all'esperienza  
13:00 pranzo  
15:00 prima sessione di R.I.  
20:00 cena

Domenica 2 Ottobre

07:00 colazione  
08:00 seconda sessione di R.I.  
13:00 pranzo

**Affacciarsi e varcare la soglia che separa gli stati ordinari di coscienza da quelli non ordinari è un'opportunità. In questi anni di mortificazione dei corpi, di distanze, incertezze e insieme di “verità” assolute e intoccabili che ci hanno ulteriormente divisi, essere in gruppo e fare un'esperienza insieme è già sanante. Ritrovare il corpo, il respiro, il suo ritmo e sostenerlo con la musica, vivere da principianti l'esperienza, senza posizioni precostituite apre a un contatto con altro, con un altrove che troverà poi un senso nel percorso di ciascuno. L'ampliamento che l'esperienza può offrirci restituisce dignità e spazio all'ignoto, all'invisibile, alle connessioni con quanto sfugge al dominio del sapere e delle verità come modo di guardare e stare nel mondo.**

Dopo due anni di sospensione possiamo finalmente RI respirare.

Prendendosi il tempo per farlo in un luogo accogliente come il Teatro e Fattoria Didattica del MonteVaso  
strada provinciale 48 del Montevaso, Km 17,5 – Chianni (PI)

Info: Carla Samoré [carlasamore@hotmail.com](mailto:carlasamore@hotmail.com)