



healingprimavera

21-25 aprile 2018

HealingPrimavera è un percorso olistico residenziale progettato per sfruttare al meglio le risorse e le energie che la primavera genera. Lo stile di vita dell'uomo nelle società tecnologicamente avanzate è talmente mutevole che spesso il cambiamento viene assimilato senza alcuna consapevolezza. Lo scenario è tanto chiaro da spingere E. Boncinelli, fisico e genetista di fama internazionale, ad affermare che l'uomo contemporaneo possiede *“una mente di oggi, in un cervello di ieri, in un corpo dell'altro ieri”*.

Molte nostre abitudini comportano azioni che contravvengono a basilari regole biologiche: veglia/sonno non regolati dal ciclo giorno/notte, beviamo cose ghiacciate in estate, riposiamo più in estate che in inverno, mangiamo alimenti fuori stagione, climatizziamo gli ambienti al punto da avere freddo in estate e caldo d'inverno... Tutto ciò stressa in modo significativo i singoli organi e di conseguenza tutto il “sistema” uomo, un sistema che per milioni di anni è venuto evolvendosi seguendo i cicli della natura, quello circadiano, quello stagionale, quello astrale.

Questi cicli hanno regolato e regolano, a nostra insaputa, la vita organica sulla terra, in particolare l'avvicinarsi delle stagioni ha sempre inciso sull'essere umano, dal piano fisiologico a quello emozionale, psichico, spirituale. Molte patologie ad esempio risentono dei cambiamenti stagionali, aggravandosi o viceversa alleviandosi, una verità acquisita nelle culture popolari e un patrimonio della medicina sia quella orientale sia quella di derivazione ippocratica.

Prendendo a riferimento la MTC (Medicina Tradizionale Cinese) osserviamo come ogni stagione è caratterizzata da un particolare tipo di energia che risuona nell'uomo in virtù delle caratteristiche intrinseche di ciascuno. Questa energia si attiva in primavera e si espande in estate, si destruttura in tarda estate, si riorganizza in autunno e si contrae in inverno, secondo uno schema che prevede un'associazione con i 5 elementi e con le 5 logge energetiche o movimenti, che fanno riferimento a specifici organi.

Con il termine *healing arts* si intendono “tutte le scienze della salute e le forme di medicina complementare e alternativa, oltre a una serie di pratiche tradizionali volte a curare le malattie, a guarire le ferite e a promuovere il benessere. Ciascuna di queste discipline ha un corpo di conoscenze associato ben sviluppato. Le loro basi teoriche vanno dalla biologia alla magia e includono molti elementi sia di filosofia che di religione.”

(en.citizendium.org/wiki/Healing_arts).

HealingCloud è un contenitore virtuale di attività olistiche, metodologicamente trasversali, legate allo sviluppo della persona in tutti i suoi piani di esistenza, dal benessere corporeo alla consapevolezza spirituale.

STAGIONI	ENERGIE	ELEMENTI	LOGGE
Primavera	Vento	Legno	Fegato/cistifellea
Estate	Calore	Fuoco	Cuore/intestino tenue
Tarda estate	Umidità	Terra	Stomaco/milza-pancreas
Autunno	Secchezza	Metallo	Polmone/intestino grosso
inverno	Freddo	Acqua	Reni/vescica urinaria

I disturbi ricorrenti in primavera, secondo la logica della MTC, sono legate agli organi fegato e cistifellea e trovano corrispondenza nei principali disturbi riscontrati nella medicina occidentale durante la stagione primaverile: astenia, sonnolenza, cattiva digestione, allergie, disturbi dell'umore.

Primavera: da una radice sanscrita, **ver**: splendore, ardore.

La primavera è il primo splendore dopo il freddo invernale, il rinascere della vita, una palingenesi. Il periodo che nasce dall'equinozio primaverile è contrassegnato da rituali e pratiche che mescolano principi religiosi, astrologici e medicali in tutte le culture antiche. Ci si potrebbe perdere in un dedalo di parallelismi e di differenze, ma salta all'occhio la frequenza con cui ricorrono i valori di rinascita, liberazione, realizzazione da un lato e la pratica delle pulizie, riferita sia al corpo sia all'ambiente, dall'altro. Rifacendoci alla tradizione a noi più vicina, la resurrezione di Cristo passò attraverso la pulizia del suo corpo e il posizionamento dello stesso su bianche stoffe pulite in una grotta (utero).

Così ne parla R. Steiner: *"La primavera scioglie, in una possente espirazione, gli spiriti della natura: essi sorgono dalla tomba dell'inverno, si innalzano nell'atmosfera sino a sfiorare le orbite dei pianeti e a percepire le leggi eterne delle stelle. - e ancora - La primavera è la stagione di Mercurio. Quando l'aria si fa dolce e profumata il dio fa fluire le sue forze nella natura. Per questo è tanto importante la vita all'aria aperta, a contatto con la natura, l'escursione in quei luoghi sacri che sono i boschi, nei quali la nostra stirpe ritrova il contatto con la sua origine. Chi tende l'orecchio alla natura trae ispirazione per comprendere le virtù terapeutiche delle piante, delle sostanze, delle giuste abitudini."*

Nella Medicina Tradizionale Cinese, come in quella Ayurvedica o Tibetana, seppur con le dovute differenze teoriche e pratiche, la primavera è caratterizzata da un impegno a "pulire" il corpo attraverso tecniche diverse che vanno dal digiuno alla purga al clistere alla respirazione alla ginnastica all'assunzione di rimedi, tutto mirato alla preparazione della rinascita, a rendere fattibile la realizzazione del proprio progetto.

Descrizione del percorso

HealingPrimavera è un corso residenziale di quattro giorni, che si terrà a Magliano (GR), una ridente località della campagna toscana, vicina al mare e alle terme (Saturnia), durante il quale i partecipanti svolgeranno una serie di attività tese a riequilibrare le

proprie energie in coerenza con il ciclo circadiano e quello stagionale nel suggestivo e armonioso contesto della fattoria 'La Capitana'.

Elemento giornaliero dell'intensivo sarà costituito da attività seguendo la metodica della **GYROKINESIS®**, allo scopo di risvegliare l'intero "sistema corpo" e favorire un equilibrio interiore e fisico. Utilizzando la continua stimolazione che gli schemi respiratori apportano al sistema nervoso parasimpatico, le sessioni restituiranno un senso di calma, benessere e chiarezza mentale. Le *Breathing Class* e lo scrub a secco garantiranno una vera e propria pulizia dell'organismo, rendendolo più forte e reattivo.

Su questa base preparatoria, comune a tutti i percorsi di **HealingCloud**, si svolgeranno sessioni teorico pratiche dal titolo **IL CIELO DENTRO DI NOI**, un percorso di riequilibrio energetico in cui, tramite l'elaborazione e l'applicazione di conoscenze, tecniche e terapie naturali come l'astrologia, la floriterapia, la medicina tradizionale cinese, l'aromaterapia, la pratica yoga, il laboratorio di teatro, i partecipanti saranno guidati da operatori esperti nelle discipline specifiche, in un viaggio cognitivo, sensoriale ed espressivo attraverso i principali centri energetici e le tendenze emotive corrispondenti.

Il percorso seguirà precise tematiche che si concretizzano in vere e proprie tappe di liberazione:

- **Marte/Saturno:** dalla paura di morire al coraggio di vivere
- **Luna/Giove:** dall'insicurezza emotiva alla realizzazione creativa
- **Venere/Sole/Mercurio:** dalla solitudine alla relazione, dall'attaccamento emotivo all'Amore oblativo.

Sarà utile pertanto indicare al momento dell'iscrizione i dati di nascita comprensivi di ora e di luogo.

Durante il corso interverranno diversi professionisti di discipline olistiche, in qualità di ospiti, che contribuiranno a rendere piacevole e stimolante il soggiorno.

A chi si rivolge

HealingPrimavera vuole generare una risposta reale di cambiamento sul piano metabolico ed emozionale dei partecipanti, nella certezza che tali cambiamenti possano avere benefici visibili su tutti i piani dell'Essere.

Il corso si rivolge senza limiti e pregiudizi di sorta a chiunque voglia affrontare un reale approccio al proprio cambiamento psico-fisico. Eventuali limitazioni di abilità saranno prese in considerazione al momento dell'adesione.

L'eventuale presenza di bambini sotto i 14 anni sarà gestita da esperti di laboratori educativi, lasciando i genitori liberi di svolgere le attività previste.

Quali raggiungimenti

HealingPrimavera ha una serie di obiettivi e un unico reale scopo: rendere palese che cambiare o migliorare la propria condizione è possibile e dipende dai propri comportamenti e/o abitudini.

Allo scopo concorrono una serie di attività che serviranno a raggiungere i nostri obiettivi, che potremmo definire intermedi.

Sul piano fisiologico:

- recuperare una migliore forma fisica
- bilanciare il proprio metabolismo
- ridurre la durata e l'intensità delle sintomatologie eventualmente presenti
- ridurre le ritenzioni idriche nei tessuti
- aumentare l'efficacia dei propri sensi

Sul piano meno fisiologico:

- maggiore sicurezza nei propri mezzi fisici
- maggiore consapevolezza di eventuali blocchi o carichi energetici ed emotivi
- riscoperta della propria forza di volontà quale ingrediente fondamentale per sentirsi meglio
- comprensione dell'unità mente-corpo
- miglioramento delle proprie capacità vitali ed espressive
- maggiore centratura
- ritrovare il senso del "qui e ora" rivisitando i concetti di passato, futuro e presente.

Quali strumenti acquisiamo

- Tre tecniche respiratorie di Pranayama Yoga,
- Homework, un set completo di esercizi della durata di 15 minuti da fare come allenamento a casa,
- Una tecnica di automassaggio derivata dal Do-In,
- Un set di esercizi di "pronto soccorso" in caso di mal di schiena o di dolori cervicali.
- Una miscela personalizzata con essenze floreali e olii essenziali

Programma

Il programma prevede una serie di attività di routine giornaliere, alcune facoltative, che richiedono la massima puntualità per consentire la regolarizzazione del ciclo circadiano.

Sono molto sconsigliate, ma non vietate, le assunzioni di caffè, alcool e il fumo.

Le attività fisiche saranno svolte prevalentemente all'aperto a meno di eventi climatici avversi.

Il gruppo sarà formato da non più di 20 partecipanti e sarà resa disponibile la presenza di un tutor ogni 5 partecipanti.

Arrivo e partenza

L'arrivo è previsto nel tardo pomeriggio del 21, in modo da potersi sistemare nelle camere, partecipare alla cena e conoscere il gruppo.

La partenza è prevista dopo il pranzo del 25.

Articolazione tipo

inizio	fine	descrizione
7:00	7:30	Risveglio dei Sensi o Saluto al Sole o Cinque Tibetani o preparazione Krya Yoga
8:00	9:00	Colazione
9:30	11:00	Scrub a secco e Gyrokinesis
11:30	13:00	'Il Cielo dentro di noi' astrologia, floriterapia e tecniche di armonizzazione delle sette principali tendenze emotive
13:30	15:00	Pranzo
15:00	16:30	Passeggiata o attività leggera o riposo o consulenza/trattamento individuale su prenotazione
16:30	18:00	Gyrokinesis breathing Class
18:30	20:00	Pratica di Yoga integrale o Laboratorio teatrale
20:00	21:30	Cena

Attestati/diplomi rilasciati:

Attestato di partecipazione, quadro astrale, cristallo relativo al proprio segno zodiacale.

Abbigliamento consigliato:

Casual, comodo, adatto alle attività corporee sia all'interno che all'aria aperta, costume da bagno, telo grande, guanti e piccola asciugamani per scrub a secco.

Contributo economico a persona e modalità iscrizione:

È previsto un contributo di Euro 400,00.

Se l'iscrizione avviene entro il 20/03/2018 euro 350,00

Scrivere mail con richiesta di iscrizione al residenziale indicando nell'oggetto prenotazione 'healingPrimavera' e nel testo, nome, cognome, recapito telefonico, eventuali particolari esigenze alimentari e/o di altro tipo.

Napoli: vivianasannino@gmail.com

Firenze: mariateresaflor61@gmail.com

Riferimenti, maggiori informazioni:

Su Napoli

Viviana: +39 339 740 8003 // vivianasannino@gmail.com

Su Firenze

Maria Teresa: +39 3490542357 // mariateresaflor61@gmail.com

Indirizzo del residenziale:

via della Capitana,1 – 58052

Magliano in Toscana

Grosseto Tel. e Fax +39 0564 507770

Coordinate GPS per Satellitare: 42°39'36.63"N – 11°16'13.59"E

Come arrivare:

Consultare il link

<http://www.lacapitana.it/contatti-agriturismo-magliano-2>

Consigli utili:

Due giorni prima della partenza utilizzare magnesia o altro rimedio per purgare o pulire l'intestino. Il giorno prima della partenza mangiare leggero.

Chi siamo

APD White Cloud Studio – Napoli

Il primo White Cloud Studio nasce a New York ad opera di Juliu Horvat, fondatore del Gyrotonic Expansion Sistem®. Non è un caso che il primo studio in Roma ed il maggiore centro italiano di formazione Gyrotonic® e Gyrokinesis®, diretto da Pietro Gagliardi, abbia voluto chiamarsi nello stesso modo, per continuare la tradizione e lo stile creati dal suo maestro ed amico Juliu Horvat.

È il 1999: il White Cloud Studio di New York chiude e contemporaneamente apre il White Cloud Studio di Roma.

Il Centro prende il nome dal White Cloud Temple (Bái Yún Guān 白云观), tempio sorto ai tempi della dinastia Tang (618-907) e ricostruito in fasi successive. La leggenda narra che il monastero, nido sacro di energia immortale, custodisse una pietra lì riposta da Lao Tzu, fondatore del taoismo.

Il tempio della Nuvola Bianca è oggi il Primo Tempio Taoista della Scuola Quanzhen, è sede dell'Associazione Nazionale del Taoismo cinese oltre che dell'Istituto del Taoismo della Cina. La nuvola ha un significato simbolico molto profondo in Tibet:

“Senza scopo galleggia nel cielo verso l'orizzonte, ma in armonia con l'universo. Allo stesso modo di un pellegrino in cerca di qualcosa dentro di sé, ma ancora nascosto alla sua visione.”

È il simbolo della saggezza e della compassione dell'Essere Illuminato: il White Cloud (la nuvola bianca) rappresenta allo stesso tempo il luogo dell'Illuminazione e la Via che il pellegrino percorre per realizzare la propria completezza.

La filosofia che ispira il White Cloud Studio Napoli è la medesima: siamo pienamente convinti che ciascuno di noi può sviluppare il proprio talento se viene educato, fin dalla tenera età, alla conoscenza ed al rispetto della propria natura e delle proprie capacità.

www.whitecloudstudio-napoli.it

facebook.com/whitecloudstudionapoli/

you@whitecloudstudio-napoli.it



ChiaraLuce APS Firenze

Chiaraluce nasce dall'amicizia, da passioni e da competenze diverse maturate in discipline, tecniche e pratiche di BenEssere, con il comune intento di promuovere un nuovo approccio alla salute, intesa come costante e continua ricerca di armonia interiore, come scoperta e realizzazione di Sé, attraverso la diffusione, lo studio e la pratica di discipline, metodiche e tecniche tradotte dal mondo delle terapie e delle scienze naturali, dell'espressione corporea e dell'immaginazione creativa per l'attivazione di tutto il potenziale umano, e cioè di quella ChiaraLuce o scintilla divina che rende ogni individuo unico e irripetibile, e allo stesso tempo uno col tutto.

Questo è lo spirito che anima i nostri progetti e le nostre iniziative: corsi formativi e seminari di floriterapia e di astrologia evolutiva, medicina tradizionale cinese, yoga e ayurveda, meditazione, scrittura 'emotiva' e grafologia, letture animate e laboratori per bambini, percorsi integrati tra le diverse discipline. Ci piace creare e condividere spazi e tempi di incontro su argomenti di BenEssere, con l'idea che ciascuno riesca a riconoscere e ad esprimere la propria "ChiaraLuce".

chiaraluce.firenze@gmail.com

facebook.com/ChiaraLuce/

Affiliata CSEN

Teatro dell'Anima

Il Teatro dell'Anima comincia la sua azione dalla constatazione che le idee che ciascuno ha in mente restano poi di frequente irrealizzate, anche se pensate. Esiste spesso una distanza fra ciò che pensiamo (Autore) e ciò che realmente riusciamo a realizzare (Attore): la possibilità di riuscire a trovare una strada per rendere possibile la nostra idea è l'obiettivo del Teatro dell'Anima. Lo sforzo dell'"Autore" sta non solo nell'aver un'idea, ma nel renderla visibile e reale, confrontandosi con la realtà e con le condizioni del contesto. Tale sforzo di entrare nella realtà ha tre aspetti: il **Regista** (darsi una struttura), l'**Attore** (darsi una forma) e lo **Spettatore** (guardare nella realtà la propria creazione ed i suoi effetti). Questi personaggi interpretano le quattro funzioni che descrivono la possibilità dell'uomo di agire nella realtà.

Il training psicofisico del Teatro dell'Anima raccoglie le tecniche che servono per rendere possibile la creazione sviluppando (in ordine):

- fiducia delle proprie idee
- senso della realtà
- padronanza delle proprie competenze
- capacità di comunicare (accogliere e trasmettere).

Operatori

Francesco Esposito

Certified GYROTONIC® e GYROKINESIS® Pre-Trainer. JUMPING STRETCHING BOARD® Trainer. GYROTONIC® Therapeutic Application 1, Scoliosis, GYROTONIC® Therapeutic Application 2, Shoulder girdle, GYROTONIC® Therapeutic Application, Pelvis Girdle. Application of the GYROTONIC® for Tennis players, Collabora con un gruppo di Ortopedici, membri ASON, sull'applicazione del GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® per trattamento della scoliosi ed altri disturbi fisici. Collabora con l'Università di Napoli Parthenope e con l'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa. Ama porsi delle domande e cercare le sue risposte, senza timore. Ha fatto del GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® lo strumento per aiutare gli altri a migliorare la propria qualità della vita e per seguire un percorso di crescita personale in continua espansione.

Fondatore e socio della APD White Cloud Studio – Napoli.

Fondatore di HealingCloud

Maria Teresa Zilembo

Naturopata, consulente e docente di Floriterapia presso il Master in Medicine naturali Università di Tor Vergata, esperta e studiosa di astrologia evolutiva, una delle sue principali passioni e vie di conoscenza che segue e applica anche nella pratica terapeutica attraverso incontri individuali, corsi, seminari e laboratori di gruppo, finalizzati alla diffusione e all'integrazione di diverse metodiche e tecniche naturali per il benessere dell'individuo e per l'attivazione del potenziale umano.

È impegnata in un lavoro di ricerca e di promozione della terapia con le essenze floreali e delle medicine non convenzionali in collaborazione con le allieve e con il personale docente del Master in medicine naturali, attraverso interventi a giornate convegno e iniziative in contesti pubblici come scuole, biblioteche e sedi comunali di quartiere.

Autrice del libro 'Fiori di Bach e Zodiaco', la via del Benessere tra Cielo e Terra.

Socio fondatore dell'Associazione di promozione sociale ChiaraLuce Firenze

Stephany Blanc

Insegnante di Yoga integrale, terapeuta Ayurvedica, Thai Yoga massage; nel suo lavoro sul corpo utilizza i diversi percorsi di formazione seguiti, interpretando in modo autentico la filosofia dello yoga che riesce a integrare con altre metodiche e discipline. Lo yoga integrale è adatto sia a chi ha già praticato altri stili di yoga, sia ai principianti, quindi è una pratica per tutti. L'obiettivo è quello di offrire ai partecipanti uno spazio a cui dedicarsi a sé stessi per migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico e liberarsi dallo stress. Si praticano le posizioni dello yoga imparando a respirare e a ritrovare l'armonia tra corpo e mente.

Socio fondatore dell'Associazione di promozione sociale ChiaraLuce Firenze.

Viviana Sannino

Trainer di GYROTONIC® e GYROKINESIS®, già Teatroterapista e Counsellor. Il Teatro è stato il suo punto di partenza per sentire l'unità della persona nei suoi diversi aspetti, per tendere ad un benessere che fosse sia fisico che emozionale-mentale, ha incontrato poi il GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® che lavora nella stessa direzione di unità e benessere della persona, partendo dal corpo. "Sé, corpo, respiro, anima sono

tutti aspetti dell'unità, l'individuo. Io sono corpo, mente, sensazioni, emozioni, espressione verbale e non. Io sono l'aria che respiro, gli odori che sento, gli occhi che guardano. Sono la pelle che tocca, le mani e il fare.”.

Fondatore e socio della APD White Cloud Studio – Napoli

Il metodo GYROKINESIS®

Il metodo GYROKINESIS® è un metodo di movimento che coinvolge l'intero corpo, aprendo percorsi energetici, stimolando il sistema nervoso, aumentando la gamma di movimento e la creazione di forza funzionale attraverso il ritmo, che scorre nelle sequenze di movimento. È un metodo di movimento olistico che riunisce in un'unica disciplina Yoga, danza, nuoto e Taiji Quan, consentendo di migliorare la flessibilità del corpo e di allungarne e potenziarne la muscolatura. Stimola la circolazione, sviluppa la coordinazione, disintossica l'organismo, apre i canali energetici, rigenerando dallo stress quotidiano e donando un senso generale di calma e benessere. Si tratta di un metodo originale e unico, che coordina movimento, respiro e concentrazione mentale.