



healingprimavera

*Percorso per favorire una condizione di benessere psico-fisico,
sperimentare la sintonia con i ritmi naturali, apprendere metodi e
tecniche di autocura*

Healing Primavera è un corso residenziale di quattro giorni, che si terrà a Magliano (GR) tra i colli toscani, 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'.

La struttura dei residenziali Healing è costituita da attività giornaliere di **CYROKINESIS®**, guidate da Trainer certificati che utilizzeranno diversi format allo scopo di risvegliare l'intero "sistema corpo" e creare un grande 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. Giornalmente saranno proposti anche *Breathing Class* e scrub a secco, che garantiranno una vera e propria pulizia dell'organismo, rendendolo più forte e reattivo.

Il tratto distintivo di Healing Primavera nasce dalla collaborazione con Chiaraluce, che progetta e propone un vero e proprio percorso che coniuga le energie della stagione primaverile con le risorse del singolo e del gruppo, traghettandoci con sapienza verso una maggiore consapevolezza.

Attraverso sessioni interattive di Astrologia e Floriterapia, saremo guidati a sintonizzarci con i ritmi della Primavera per scoprirne i significati simbolici attraverso esperienze cognitive e creative di percezione di sé e dell'altro, seguendo un percorso di graduale riconoscimento, di attivazione e di apertura all'energia della nuova stagione.

A completamento del percorso faremo un piccolo viaggio creativo con i Mandala. Colorare non è solo un'attività piacevole e rilassante, è, soprattutto, un'attività che porta ben-essere. Entro una linea protettiva e rassicurante, attraverso la sua struttura contenitiva, quella del Mandala, ci possiamo esprimere liberamente e ritrovare energia ed armonia.

Il percorso si articolerà in tre giorni caratterizzati dall'attraversamento di tre trasformazioni:

- IL RISVEGLIO DEL GUERRIERO
- IL RISVEGLIO DEI SENSI
- IL RISVEGLIO DEL PUER

Attività laboratoriali di teatro, guidate da esperti del Teatro dell'Anima, aiuteranno i partecipanti a mettere in gioco se stessi, a esprimersi con il corpo, a muoversi nello spazio, a utilizzare il gesto spontaneo, facendo così emergere le capacità creative insite in ciascuno di noi.

L'alimentazione e gli orari di attività/riposo saranno parte integrante dell'intensivo, allo scopo di riequilibrare le energie e consentire il raggiungimento della migliore condizione psico-fisica.

Durante il percorso, al di fuori del programma base previsto per le giornate intere di soggiorno, potranno intervenire diversi professionisti di discipline olistiche, in qualità di ospiti, che contribuiranno a rendere piacevole e stimolante il tempo trascorso insieme

A chi si rivolge

Healing Primavera vuole stimolare il seme del cambiamento sul piano fisico, emozionale e spirituale dei partecipanti, con la convinzione che gli effetti di un'azione mirata su ciascun piano si esprimano con 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.

Quali raggiungimenti

Healing Primavera 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, abitudini e attitudini.

Sul piano fisiologico:

- recuperare una buona forma fisica
- migliorare 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 psico-fisico:

- maggiore sicurezza nei propri mezzi fisici
- maggiore consapevolezza di eventuali blocchi o carichi energetici ed emotivi
- 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,
- Un set di esercizi di “pronto soccorso” in caso di mal di schiena o di dolori cervicali

Programma:

Il programma prevede una serie di attività di routine giornaliere 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 venticinque partecipanti e sarà resa disponibile la presenza di un tutor ogni cinque partecipanti.

Abbigliamento consigliato:

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

Come arrivare:

Da Sud: prendere la via Aurelia dir.Grosseto, uscita Parrina e proseguire verso Magliano in Toscana. Dopo 16 km prendere il bivio a sx per strada consortile della Capitana. Dopo circa 6 km sull’incrocio con la provinciale prendere la strada bianca sulla dx.

Consigli utili:

Sarà utile disporre e indicare al momento dell’iscrizione i dati personali comprensivi di luogo e data di nascita

Contatti, maggiori informazioni:

Napoli

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

Francesco: +39 348 750 3311

Firenze

Maria Teresa: +39 331 985 0451 mariateresaflor61@gmail.com

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

nasce a Firenze 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, perché crediamo che il principale compito nella vita di ognuno sia quello di dare alla Luce se stesso. 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

Le discipline

Il metodo GYROKINESIS®

Il metodo GYROKINESIS® è un sistema di movimento olistico che coinvolge l'intero corpo, aprendo canali energetici, stimolando il sistema nervoso, aumentando la gamma di movimento e la creazione di forza funzionale attraverso il ritmo, che fluisce nelle sequenze di movimento. I benefici ottenibili sono simili a quelli che si otterrebbero praticando Yoga, danza, nuoto e Taiji Quan, consentendo inoltre di migliorare la flessibilità del corpo e di allungarne e potenziarne la muscolatura. Stimola la circolazione, sviluppa la coordinazione, disintossica l'organismo, attiva 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.

Astrologia e Floriterapia

E' possibile considerare l'oroscopo o tema natale come il mandala della nostra vita che ci consente di creare una connessione tra il Macrocosmo celeste e il Microcosmo umano, tra il ritmo annuale delle stagioni e i 'temperamenti' zodiacali attraverso una lettura in chiave simbolica sui diversi piani dell'essere: fisico, mentale, psichico, spirituale. È possibile scoprire, portando consapevolezza sui significati personali dei 'segni' astrologici, i propri Fiori 'guaritori' seguendo la traccia già percorsa dal medico e ricercatore inglese Edward Bach. Il primo a scoprire, tra fine 800 e inizi 900, il potere riequilibrante e curativo di essenze floreali estratte da fiori spontanei della regione del Galles, e ad elaborare un metodo originale, semplice ed innocuo che partendo dall'osservazione delle principali tipologie caratteriali, trova nella corrispondenza tra i 12 'guaritori' e le 12 energie zodiacali, una diversa ed efficace chiave di lettura del sintomo o del disagio, con l'intento di proporre e di sperimentare un nuovo, consapevole stato di benessere.

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).

Il Mandala

Dire cosa sia un Mandala è apparentemente semplice se partiamo dal significato della parola sanscrita Mandala che significa centro, cerchio, ma che cosa implichi questa definizione è molto più complesso da spiegare perché si tratta di entrare nel mondo dei simboli. Il Mandala è un simbolo dell'Universo, la sua forma, il cerchio, appare in numerose forme della natura: dai cristalli di neve ai fiori. Ovunque si guardi si può riconoscere una forma mandalica.

Al di là di tutti i significati simbolici che racchiude in sé, il Mandala può essere un ottimo strumento di arte che porta ben-essere. Esso rappresenta un "contenitore ordinato" delle proprie emozioni che si esprimono attraverso le forme e l'uso del colore. E' una struttura rassicurante che ci permette di esprimerci liberamente entro una linea protettrice e contenitiva, creando il nostro spazio sacro.

Colorare un Mandala produce effetti rilassanti, riduce l'ansia, rinforza la concentrazione, la memoria e la pazienza.

Gli 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.

Maddalena Maffezzoli

Counselor in Gestalt ed Analisi Transazionale, Artcounselor, Agevolatore del Metodo Mandala-Evolutivo®. Iscritta come professional counselor all'Associazione Professionale di Categoria Assocounseling, Trainer di GYROTONIC®.

Counseling e GYROTONIC® hanno molto in comune: entrambi aiutano a conoscerci meglio e a prenderci cura di noi. Mettere insieme le due cose è stata una forma di completamento, con entrambi si lavora nella stessa direzione: l'ascolto di se stessi.

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.”

Maria Teresa Zilembo

Naturopata, consulente e docente di Floriterapia presso il Master in Medicine naturali Università di Tor Vergata, counselor in formazione presso ASPIC Toscana, esperta e studiosa di astrologia evolutiva, una delle sue principali passioni e vie di conoscenza che segue e applica nei suoi corsi, seminari, laboratori di gruppo, incontri individuali, 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 allieve, docenti e altri operatori e professionisti del benessere, 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 Terra e Cielo
Socio fondatore dell’Associazione di promozione sociale ChiaraLuce Firenze