

21-22-23 settembre 2018

IN RISO VERITAS con Michele Galgani

Prendetevi tempo per ridere perché il sorriso è la musica dell'anima.

Percorso esperienziale dedicato alla parte più seria della vita: la possibilità di poterne ridere.

28-29-30 settembre 2018

ALLE SORGENTI DELL'EMOZIONE con Luca Mauceri

Lo stage teatrale prevede un percorso di conoscenza di sé attraverso la pratica del teatro, la radice del gioco e della messa in gioco. Si lavora sull'importanza del gesto, sul valore della parola e sull'emozione a partire da un testo. Un modo per conoscersi e per scoprire come sia possibile superare i propri limiti arrivando ai confini del sogno. Come ha detto qualcuno...bisogna perdersi per poter trovare ciò che non si sta cercando.

5-6-7 ottobre 2018

UNA FINESTRA SULL'INFINITO Itinerario di Preghiera con Emanuela, Vittoria e Rita

Rita, Vittoria ed Emanuela Schievano di Padova, provano a percorrere insieme ai corsisti un itinerario di preghiera che aiuti a vivere collegati con la vita quotidiana, con l'Altro e con gli altri. Riguardo alla preghiera la nostra consapevolezza spesso è dovuta a persone che abbiamo incontrato, a frasi, libri, canzoni, luoghi. Pensieri, occasioni e incontri che la vita ci ha posto davanti e che noi abbiamo fatto nostri. Condividendoli possiamo aiutare altri nel percorso verso il profondo.

12-13-14 ottobre 2018

ALTRIMENTI... MI ARRABBIO! Con Sara Catto'

La rabbia è probabilmente l'emozione più fraintesa, più temuta e perfino considerata indesiderabile. Peccato, perché è una delle più importanti risorse che abbiamo a disposizione per orientarci nella vita. Se non siamo in contatto con la nostra rabbia e non sappiamo come utilizzarla, cioè se non capiamo cosa vuole dirci, cosa tenta di indicarci, finiamo per sentirci disorientati, senza sapere su quali basi prendere decisioni e fare scelte.

Il corso è esperienziale: ha lo scopo di farci conoscere questa emozione così decisiva per il nostro benessere psicologico e, *attraverso esercizi e tecniche, fornirci gli strumenti per imparare a usarla nella vita di ogni giorno.*

19-20-21 ottobre 2018

RADICI e RAMI con Giorgio Bonati e Grazia Panza

Il senso dell'albero non sta né nelle radici, né nell'alta chioma,
Bensì nella vita che scorre tra le due.

Fermiamoci e con uno sguardo attento e libero,
Ascoltiamo e impariamo...

26-27-28 ottobre 2018

IRICORDI MI GUARDANO con Luigi Padovese

Quando i ricordi rappresentano uno "sguardo utile" per restare vivi, oggi, nel nostro presente...piuttosto che un "peso" da portare o un "oro" del passato da conservare.

Cosa tenere, cosa lasciare, cosa porgere agli altri?

16-17-18 novembre 2018

MUOVITI- NUTRITI- MEDITA con Loredana Balconi e Alessandro Quadernucci

La salute deriva dall'equilibrio tra mente, corpo e spirito e questo poggia su tre cardini:

Alimentazione, Movimento fisico, consapevolezza emotiva.

In questo seminario, ci focalizzeremo in questi tre temi e lavoreremo sul nostro percorso olistico di riequilibrio tra mente, corpo e spirito.

Utilizzeremo varie tecniche di consapevolezza e di meditazione, vedremo l'importanza biologica del movimento.

23-24-25 novembre 2018

DANZARE NELLA LUCE DEL NATALE con Carolina Botti

Danze in cerchio particolarmente evocative ci prepareranno ad accogliere lo spirito del Natale, in un percorso di gioiosa preghiera e meditazione in movimento, aprendo il nostro cuore alla Luce Divina che ogni anno ri-nasce dentro di noi.

Danzeremo su musiche tradizionali e di nuove composizione con passi semplici e adatti a tutti.

29 dicembre 2018 - 1 gennaio 2019

PRENDITI TEMPO con Rita e Vittoria

Un inizio dell'anno accarezzato dalla semplicità della vita quotidiana e dalla tenerezza dei gesti, per camminare con occhi attenti alla vita.