

Respiro, Passi, Presenza Mentale, Meditazione

*“Talvolta la tua gioia è la fonte del tuo sorriso,
ma a volte è il tuo sorriso ad essere la fonte della tua gioia.”*

— Thich Nhat Hanh

Quando guardi le persone che sono preoccupate, stressate o soffrono, puoi vedere chiaramente attraverso il loro corpo cosa stia accadendo nella loro mente. La loro postura, l'espressione del loro volto, il tono di voce, tutto dice: "Eh già, non mi sto godendo la vita!" La maggior parte delle persone ignora che: "Il movimento crea l'emozione.", come insegna il Dott. Madan Kataria fondatore dello Yoga della Risata. Quando respiri, cammini, sorridi "Come se" fossi soddisfatto della tua vita, il tuo livello di benessere inizia ad aumentare. Allora trasformare il tuo linguaggio del corpo può essere l'inizio di un processo di guarigione emotiva.

“Le persone pensano che camminare sulle acque o nell'aria sottile sia un miracolo. Io penso che il vero miracolo non sia camminare sulle acque o nell'aria sottile, ma piuttosto camminare sulla terra. Ogni giorno siamo coinvolti in un miracolo che spesso neanche riconosciamo: il cielo blu, le nuvole bianche, le foglie verdi, gli occhi curiosi di un bambino – i nostri stessi occhi. Tutto è un miracolo.”

“Cammina come se stessi baciando la Terra ad ogni passo.”

— Thich Nhat Hanh

Attraverso il nostro respiro e i nostri passi possiamo ricollegarci alle meraviglie della vita. Possiamo imparare a calmare i nostri pensieri e a rilassare il nostro corpo, permettendoci di rilasciare tutte le tensioni. E' qualcosa di molto pratico e molto semplice, è un modo per essere profondamente in contatto con se stessi e con la bellissima energia della Madre Terra. La Madre Terra è l'archetipo dell'accettazione, dell'amore incondizionato, del dono della vita.

Gioisci, sei vivo, sei viva!

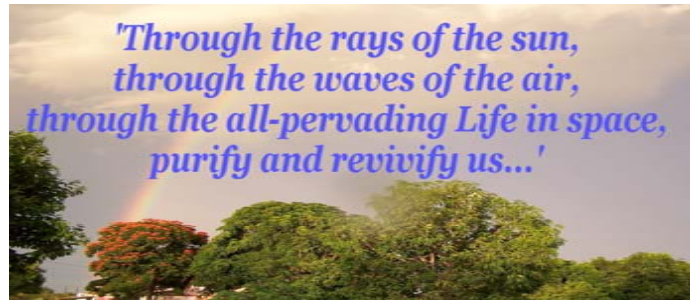
“La felicità non è qualcosa di già pronto. Ma deriva dalle tue stesse azioni.” — Dalai Lama XIV

L'essenza della Mindfulness è di essere presenti a noi stessi in ogni singolo momento, di esserci completamente ad apprezzare la vita nel qui e ora. Possiamo respirare, camminare, sederci, sorridere, cantare, ballare sentendo che siamo totalmente vivi. Possiamo coltivare la felicità ogni giorno!

Il Messaggio Universale Sufi

‘Attraverso l’Uno, la perfezione di Amore, Armonia e Bellezza...’

Con queste parole iniziamo ogni incontro Sufi e ogni Danza, è la frase iniziale di una preghiera scritta dal maestro indiano Sufi Hazrat Inayat Khan (1882-1927). Egli giunse in Occidente per insegnare la via della Pace e dell'Unità dentro noi stessi, con gli altri, con la Madre Terra e la Vita intera.



Samuel L. Lewis (Murshid SAM, 1896-1971) fu uno studente Sufi americano di Inayat Khan, Zen roshi, maestro riconosciuto nella tradizione ebraica, cristiana e indu; fu anche un botanico, uno scienziato del suolo e un giardiniere, che visse in una profonda connessione con la Madre Terra. Egli riuni tutte le sue fonti di ispirazione ne:

Le Danze e le Vie della Pace Universale

Queste danze meditative e questi passi compiuti in concentrazione sono pieni di gioia e bellezza, semplici e allo stesso tempo profondi; sono un varco verso l'armonia interiore ed esteriore. Uniamo le mani e cantiamo, ci muoviamo e respiriamo insieme, facendo rivivere la saggezza antica nel momento presente.

‘Che cosa fa la danza per noi? Ci rende vivi e vibranti. Ci porta oltre noi stessi, in uno stato iniziale di non-essere, che è un vero balsamo per lo spirito.’

— Da 'Spiritual Dance and Walk',
Samuel Lewis

www.dancesofuniversalpeace.org



Le facilitatrici

Silvia Mecca (Italia)

è Counselor e Facilitatrice Olistica. Ha iniziato il suo viaggio di esplorazione della vita interiore, delle emozioni e del vuoto nel 2003. Si è avvicinata alla filosofia buddhista, ha praticato diverse discipline olistiche e varie tecniche di meditazione e rilassamento. Durante gli ultimi anni ha focalizzato la propria ricerca nella Mindfulness, nella Gestione dello Stress e del Cambiamento, nel Counseling rivolto alle persone in lutto e alle persone che stanno morendo. Ha ricevuto insegnamenti in diverse tradizioni in Italia e in Europa. E' interessata alla Natura umana e alle meraviglie della Vita. Ama sorridere.

www.silviamecca.it e-mail: info@silviamecca.it

Malika Cieremans (Olanda)

È insegnante e mentore in formazione delle Danze della Pace Universale, musicista e studentessa nella via del Sufismo dal 2001. Di origine olandese, ha viaggiato e vissuto in numerosi Paesi e ha ricevuto insegnamenti in diverse tradizioni spirituali. E' impegnata nello Sviluppo sostenibile della Terra, "forest gardening" e nella creazione di comunità; lavora come giornalista e traduttrice. In tutto ciò che fa, dona il suo contributo alla pace, alla guarigione e all'armonia.

www.malika.info e-mail: malikaci@malika.info

‘Il vero piacere risiede nel condividere la gioia con qualcun altro.’

- Hazrat Inayat Khan, Bowl of Saki

Silvia e Malika si sono incontrate al Plum Village, Francia: 'Abbiamo avuto l'opportunità di praticare insieme e di scoprire di essere profondamente connesse. Anche se proveniamo da due percorsi differenti, essi si armonizzano e si completano a vicenda. Stiamo esplorando entrambe il modo di portare sempre più equilibrio nelle nostre vite e di vivere in armonia con la Creazione. Un passaggio importante per poterlo fare è riconnettere noi stesse con le meraviglie della Natura.

Siamo profondamente grate per l'ispirazione e le benedizioni che questo cammino ha portato nelle nostre vite. E quando ricevi molto, è una gioia immensa condividere questa abbondanza della tua vita con gli altri. Siamo immensamente onorate di offrire questo seminario, per condividere con altre persone la nostra pratica e il nostro percorso.'

Programma

Tema del week-end: 'Connettersi alla Madre Terra'

Quando ci riconnettiamo alla Madre Terra, la nostra energia cambia. Diventiamo più radicati e maggiormente connessi alla vita. Durante questo weekend insieme utilizzeremo danze, camminate, meditazioni visualizzazioni e la respirazione come strumenti di riconnessione alle nostre radici, al nostro cuore, alla nostra intuizione, agli elementi di Natura vivi in noi, e al potere della pace interiore e del movimento.

Venerdì 4 Ott.: Arrivo tra le h 17 e le h 19. Dopo cena, inizieremo il nostro seminario con la sessione serale. Ci conatteremo alle nostre intenzioni profonde e al gruppo.

Sabato 5 Ott.: Offriremo una meditazione matutina opzionale, seduta e camminata. Dopo la colazione, il programma del mattino include pratiche col respiro, col corpo e di apertura del cuore, per riconnetterci alla Madre Terra. Consumeremo il pasto praticando la meditazione del cibo. Nel pomeriggio continueremo le nostre pratiche e esploreremo degli esercizi di rilassamento profondo del corpo. Dopo cena, durante la sessione serale, esploreremo lo zikr, una meditazione Sufi con canti, musica e movimenti dal cuore.

Domenica 6 Ott.: Cominceremo con la meditazione del mattino con chi vuole partecipare. Dopo la colazione, faremo insieme degli esercizi corporei che ci aiutano a collegarci a noi stessi profondamente. Nella pausa faremo una meditazione del tè, secondo la tradizione Zen, seguita da un cerchio di condivisione e dallo scambio su quanto abbiamo vissuto durante il week-end. Pranzieremo insieme e poi il pomeriggio sarà libero per approfittare delle bellezze del luogo e per prendersi il tempo di ritornare a casa.

"Ogni foglia dell'albero diventa una pagina del Libro della Vita, una volta che il cuore è aperto ed ha appreso a leggere."

– Saadi, un poeta Sufi della Persia

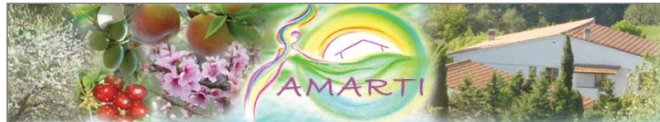
Siete i benvenuti

Tutti possono partecipare, non sono richieste speciali abilità o precedenti esperienze di meditazione, solo la voglia di danzare e cantare insieme.

'E' fondamentale sentire piuttosto che pensare i movimenti.'
(Samuel Lewis)

Dove

Il seminario si svolgerà nel bellissimo centro culturale Podere Amarti, un posto accogliente e amichevole, nel cuore delle colline toscane, tra Firenze e Pisa. Un'atmosfera nella quale riposare, dove seguire seminari, o semplicemente immergersi nei colori e nei profumi degli ulivi, delle viti, degli alberi.



<http://www.podreamarti.it>

Lingue

Gli insegnamenti saranno in italiano e in inglese.

Cosa portare

- * Vestiti con cui ti senti a tuo agio e ti puoi muovere liberamente
- * Calze antiscivolo o scarpe leggere per stare all'interno
- * Penna e quaderno

Registrazione

Costi

Prezzo pieno: €350 tutto incluso (seminario, 2 notti di pernottamento e pasti). E' prevista una maggiorazione per la camera singola. Offerta *earlybirds*: €300 per registrazioni prima del 15 Luglio; €315 prima del 30 Luglio.

10% di sconto per studenti sotto i 25 anni e pensionati.

La registrazione è completa al ricevimento di una mail con le informazioni complete dell'iscritto e al versamento di un acconto (€120 normale, €105 *earlybird*).

Il pagamento va fatto a mezzo bonifico bancario a Silvia Mecca:
IBAN: IT50Q 08030 34060 00000820477

Causale: [il tuo Nome+Cognome] seminario "Connettersi alla Madre Terra" Mail da inviare a: info@silviamecca.it

Cancellazione

Se la cancellazione avviene 2 mesi prima della data del corso: restituzione dell'acconto meno €25 di costi amministrativi. Se avviene 1 mese prima: restituzione del 70% dell'acconto. Cancellazione 2 sett. prima: il 50% del costo del corso è dovuto. Cancellazione entro le 2 settimane o mancata partecipazione: l'importo totale è dovuto. Nel caso in cui il numero minimo di partecipanti non venga raggiunto, gli organizzatori si riservano la facoltà di cancellare il corso. In questo caso tutti gli acconti saranno restituiti.

Seminario Intensivo Ven. 4 – Dom. 6 Ottobre, 2013 Toscana, Italia



con

Silvia Mecca

Malika Cieremans

