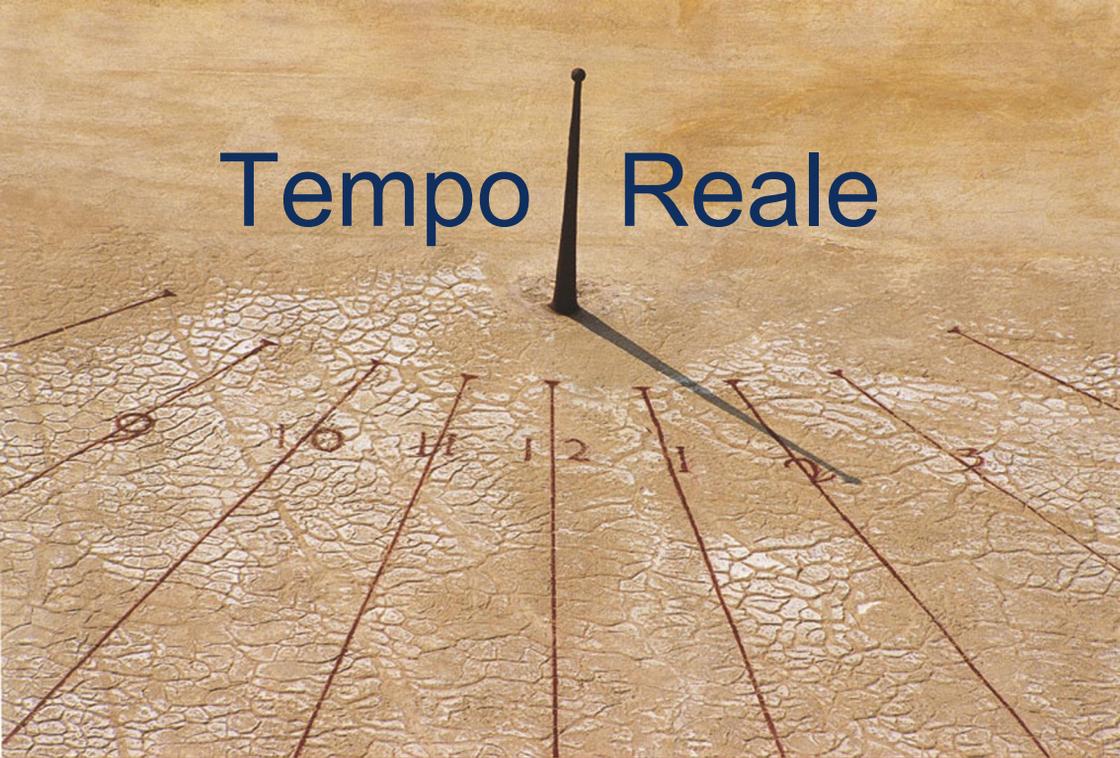


Tempo Reale



FINE SETTIMANA DI BENESSERE PERSONALE A GINEZZO

Daremo modo al tempo di rallentare.
Lasciamo che la iperattività interna ed il chiacchiericcio mentale si dissolvano, dando spazio alla quiete, alla riscoperta di un tempo presente che permetta di contattare in noi quella vitalità interiore che ci fa vivere pienamente.

Case Ginezzo, Cortona (AR)
11-13 MAGGIO 2018

Tempo Reale TR

L'obiettivo di questo **fine settimana** è quello di coltivare il benessere, scaricando l'affanno che ognuno di noi tende ad accumulare nella vita quotidiana e riscoprendo le potenzialità di un tempo quieto, in presenza, adatto a concentrarsi nuovamente su di sé. Da qui il nome spazio Tempo Reale.

Daremo alle mani la possibilità di ritrovare un contatto caldo con ciò che le circonda, al corpo la sua flessibilità e sensibilità. Lasceremo gli occhi rilassarsi e riacquistare la possibilità di vedere i colori, lontano.



Verrà fornito un opuscolo con le principali piante dei boschi vicini e l'audio con le voci dei principali uccelli presenti nella zona, per agevolare ascolto e presenza.

**RILASSAMENTO GUIDATO
GINNASTICA ENERGETICA
MASSAGGIO CINESE
ESCURSIONI PERCETTIVE
SAUNA E PISCINA
SPAZIO LETTURA E SILENZIO**



Conduttore: Fabio Cerri - 3288648495 - benessere@fabiocerri.it
Info e Prenotazioni: Annalisa - 3407290533 - info@offgridfarming.it
<http://www.offgridfarming.it/>
<http://www.counselingspressivofirenze.it/>

Programma Sintetico

L'obiettivo di questo fine settimana è quello di coltivare il benessere, scaricando l'affanno che ognuno di noi tende ad accumulare nella vita quotidiana e riscoprendo le potenzialità di un tempo quieto, in presenza, adatto a centrarsi nuovamente su di sé.

Daremo modo al tempo di rallentare. Lascieremo che la iperattività interna ed il chiacchiericcio mentale dovuti a ripetuti stimoli e stress quotidiani si dissolvano, lasciando spazio alla quiete, alla riscoperta di un tempo presente che permetta di contattare in noi quella vitalità interiore spesso soffocata da impegni.

Da qui il nome Spazio Tempo Reale: Saranno a disposizione spazi rilassanti quali sauna, piscina, salotti per la lettura o per il silenzio. Ed anche momenti esperienziali quali ginnastica energetica, automassaggio e massaggio cinese, rilassamento guidato. Poi esperienze con i cinque sensi quali escursioni percettive nei boschi o di interazione quali danza contact o creazione di pasta fresca partendo dalla molitura di grani antichi. Nessuna di queste attività sarà obbligatoria, ma ognuno potrà prendere parte o assaporare le esperienze che più desidera. L'intento non è quello di fornire stimoli nuovi o distrarre per un paio di giorni dalle pressioni della vita quotidiana. È lasciare che ogni partecipante possa ascoltarsi con i propri tempi e decidere se e quali esperienze coltivare.

Soltanto due momenti della giornata saranno richiesti, l'attivazione mattutina ed il rilassamento serale.

Durante il soggiorno daremo alle mani la possibilità di ritrovare un contatto caldo e naturale con ciò che le circonda, al corpo

la sua flessibilità e la sua sensibilità. Lascieremo gli occhi rilassarsi e riacquistare la possibilità di vedere i colori, di vedere lontano.

Saranno disponibili in ogni momento della giornata bevande calde da bere (tè, tisane, caffè) e strumenti artistici (fogli, pennarelli, tessuti, tempere ecc).

I cellulari saranno spenti per tutto il soggiorno.

Il cibo sarà per quanto più possibile biologico, a km zero e stagionale.

Si consiglia a tutti i partecipanti di portare con sé abiti comodi e per attività all'aperto. E portare con sé qualsiasi altra cosa da usare, contemplare, scambiare utile per coltivare il proprio tempo di permanenza (vedi strumenti, libri, opere d'arte, alimenti ecc).

A tutti i partecipanti verrà fornito un piccolo opuscolo con le principali piante e arbusti presenti nei boschi vicini. Inoltre verrà fornito in formato digitale le voci dei principali uccelli presenti nella zona. Questo per agevolare l'ascolto e la visione attiva dei luoghi di soggiorno.

VENERDI

17.00 18.00	Arrivo partecipanti e sistemazione
18.00 19.00	Presentazione, rilassamento guidato e rilascio tensioni
19.00 20.00	Spazio Tempo Reale
20.00 22.00	Spazio Cena
22.00 24.00	Spazio Tempo Reale

DOMENICA

10.00 10.30	Attivazione Mattutina e Automassaggio
10.30 13.00	Spazio Tempo Reale
13.00 15.00	Spazio Pranzo
15.00 16.00	Conclusione e rilascio struttura

SABATO

10.00 10.30	Attivazione Mattutina
10.30 13.00	Spazio Tempo Reale
13.00 15.00	Spazio Pranzo
15.00 19.00	Spazio Tempo Reale
19.00 20.00	Rilassamento guidato e chiusura serale
20.00 22.00	Spazio Cena
22.00 24.00	Spazio Tempo Reale

Spazio Tempo Reale:

Tempo dedicato alla coltivazione personale, all'uso dei servizi della struttura o ad attività individuali / di gruppo. La scelta di partecipare alle attività sarà individuale e agevolata dalla guida di un facilitatore o attraverso le attivazioni spontanee dei partecipanti.

Si potrà scegliere tra:

- ✓ Incontri individuali (30 min a rotazione) di massaggio integrale Tuina secondo i criteri della Medicina Cinese Classica.
- ✓ Incontri individuali guidati di tecniche di respirazione, rilassamento o automassaggio.
- ✓ Esperienze percettive di gruppo all'aperto
- ✓ Sessioni di gruppo di gioco danza contact improvisation
- ✓ Molitura e setacciatura grani antichi per autoproduzione di pasta fatta in casa

Conduttore



Fabio Cerri - Diplomato in Massaggio Tradizionale Cinese (Tui-Na) presso la Scuola di Agopuntura della città di Firenze, e operatore del benessere riconosciuto ai sensi dalla legge 4/2013, esercito la mia attività di massaggiatore Tui-Na come libero professionista nella città di Firenze.

Sono specializzato in tecniche di massaggio energetico per il riequilibrio e mantenimento del benessere, secondo la millenaria Tradizione Classica Cinese.

La mia tecnica è particolarmente indicata nelle situazioni di malessere derivante da dolori acuti o cronici di origine muscolare o posturale, per alleviare il disagio correlato a situazioni di stress, ansia, tensioni e per tutti coloro che desiderano potenziare o mantenere un buono stato di salute, vigore fisico e serenità personale.

Sono membro da circa 5 anni del gruppo di studio diretto dal Dott. Massimo Selmi (agopuntore e studioso della Tradizione Medica Cinese da oltre 30 anni), dove approfondisco con cadenza settimanale i principi terapeutici derivanti dai testi classici cinesi.

Sono cofondatore insieme ad altri tre operatori del benessere del “gruppo Diapason” (www.diapasonline.it), progetto nato con la finalità di promuovere pratiche di benessere all’interno delle aziende, coniugando tecniche manuali antiche quali Tui-Na e Qi Kong a tecniche moderne quali Counseling e Naturopatia.

Svolgo attività di docente all’interno del Master triennale “Counseling Espressivo” presso AeF (Accademia Europea di Firenze) in qualità di esperto di pratiche corporee e movimento del corpo.

Nel corso del tempo ho inoltre maturato ed approfondito esperienze nei campi del teatro danza, movimento del corpo, movimento autentico, Contact Improvisation. Esperienze funzionali alla mia attuale professione ed apprese in ambito di corsi e gruppi di teatro danza contemporaneo.

Fabio Cerri **3288648495**
benessere@fabiocerri.it
www.counselingesspressivofirenze.it

Costo : 270€

La quota comprende il seminario, il pernottamento, la biancheria, i pasti, e l’uso dei servizi della struttura quali sauna, piscina ecc.

Il seminario sarà attivato con un minimo di 8 partecipanti.

Per Info e Prenotazioni:

Annalisa Puleo **3407290533**
info@offgridfarming.it
www.offgridfarming.it