

Seminario esperienziale di ecopsicologia

dal 31 luglio al 7 agosto 2004

Un'esperienza formativa e, allo stesso tempo, una vacanza conviviale in un antico borgo medioevale ristrutturato nel cuore del bosco umbro.

Per ritrovare un rapporto più intenso con la natura del mondo in cui viviamo, per esplorare altezze e profondità del mondo che siamo, per conoscere da vicino una nuova direzione di ricerca in campo umanistico, per ridere e giocare in compagnia e per nutrire in modo sano spirito e corpo.

I principi dell'ecopsicologia fanno da filo conduttore di una serie di attività che coinvolgono mente e anima, corpo ed emozioni:

basi di psicologia umanistica e transpersonale, co-counseling, life art process, meditazione e yoga sono soltanto gli ingredienti principali di questa originale proposta formativa che unisce l'opportunità di arricchimento culturale, con il piacere di condividere con altri "ricercatori" un piccolo tratto del proprio percorso di crescita personale e professionale.

Il seminario esperienziale di ecopsicologia è rivolto a tutti coloro che vogliono approfondire il loro percorso di ricerca interiore con nuovi spunti. In particolare a psicologi, counselor e operatori sociali, anche in formazione.

Nell'ambito delle diverse proposte formative e attività verranno valorizzate ed esercitate le seguenti abilità: ascolto – empatia – condivisione – consapevolezza corporea – capacità espressiva – rilassamento.



La natura come via al Sé

I temi protagonisti della settimana

Ecopsicologia

L'ambiente naturale diventa laboratorio per conoscere se stessi più a fondo e per sviluppare maggior capacità di ascolto delle voci più sottili e "alte" del proprio essere. Questa maggior consapevolezza di sé, a sua volta, rivela il profondo rapporto esistente con la dimensione naturale. La crescita personale diventa così strumento efficace per l'attivazione di strategie concrete nella realtà planetaria.

Marcella Danon

Psicologa, psicosintetista e trainer counselor. Lavora da 15 anni nella formazione alla crescita personale e nella divulgazione scritta in campo umanistico-esistenziale. È autrice di diversi libri, tra cui *Counseling* (Red ed.), tema dei suoi corsi di formazione.

Life Art Process

Un percorso artistico-creativo per favorire la comunicazione con se stessi, gli altri e l'ambiente. Il movimento si fa interprete del linguaggio del corpo, il disegno di quello delle emozioni e la danza – libera – diventa così strumento di introspezione, di integrazione e di espressione di aspetti spesso poco conosciuti di sé.

Irene Nicolosi

Art counselor. Fondatrice de "Il Gabbiano - Atelier di ricerca espressiva" a Milano e Aosta. Insegna danza creativa e conduce seminari di formazione e crescita personale unendo il metodo Life Art Process di Anna Halprin e la Psicosintesi di Roberto Assagioli.

Yoga

Insegna al nostro corpo come farlo funzionare traendone la massima forza e armonia e ne favorisce l'integrazione con l'anima e la mente. Il perfezionamento della pratica porta a un equilibrio che coinvolge ogni aspetto dell'essere e rende accessibile una nuova chiave di lettura della realtà, basata sulla consapevolezza dell'unione col creato.

Bruno Gentili

Ricercatore in campo informatico per professione e per passione e ricercatore in campo spirituale per vocazione. Ha seguito un training settennale di formazione in discipline interiori e Hatha Yoga secondo il metodo Iyengar presso l'U.S.Maya di Roma.

Meditazione

Attraverso innumerevoli tecniche quello che si cerca di raggiungere con ogni tipo di meditazione è essenzialmente lo stesso: uno stato di vigilanza interiore per cui il protagonista dello spazio interiore non è più la mente ma uno stato di tranquilla presenza in cui ci si percepisce come "centro di pura coscienza".

Massaggio ayurvedico

Nella cultura dell'antica medicina indiana il messaggio rappresenta un potente strumento di interazione e attenzione globale all'individuo. Il trattamento è personalizzato, a seconda del tipo di temperamento e dello stato di salute generale.

Grazia Basevi

Terapeuta ayurvedica, lavora presso centri medici di Milano facendo visita e anamnesi secondo i principi della medicina indiana e sedute di *abyangam*, massaggio ayurvedico.

Cucina naturale... la parola allo chef:

«Ciao, mi chiamo Vincenzo Riccobene, faccio il cuoco macrobiotico da diversi anni e avrò il piacere di preparare da mangiare per voi e con voi, se qualcuno avrà voglia e tempo di trascorrere qualche momento in cucina. I menù che vi proporrò sono basati su una visione molto ampia e flessibile, per adattarsi alle condizioni in cui ci si trova, al clima, al tipo di lavoro, alla stagione, all'umore, a tutto quello che ci circonda. E un'altra cosa importante è la convivialità, il piacere di trovarsi con altre persone, gustare un cibo sano e saporito, bello da vedere e appetitoso, e, quando possibile, biologico. Cercherò di trasmettervi questo, spero di riuscirci. Buon soggiorno e buon appetito!»

Attività serali

Chiacchierate su meditazione, natura e divinazione, alimentazione naturale, uso degli olii essenziali, politica e spiritualità. Osservazione guidata del cielo stellato e visita all'osservatorio.

Attività a disposizione nel tempo libero:

massaggio ayurvedico (1 seduta di 1h. inclusa)
passeggiate nei boschi
bagno in piscina... immersa nel verde
giochi e improvvisazioni

Programma della giornata:

7.30-8.45 Yoga
9.00 colazione
10.30-12.00 Ecopsicologia
13.00 pranzo
16.45 tè
17.15-18.30 Life Art process
19.00-19.30 Meditazione
20.00 cena
21.30 attività serale

Informazioni pratiche

Il seminario esperienziale di ecopsicologia si terrà nell'alta Val di Tevere, sulle boschive colline tra Umbertide e Città di Castello, nel borgo medioevale ristrutturato di Coloti, sede dell'*Osservatorio Astronomico dell'Università di Perugia*.

L'alloggio è in appartamenti bilocali o trilocali arredati in stile umbro tradizionale, con stanze da letto da due o tre posti e con il soggiorno abitabile.



La quota di partecipazione al seminario include le attività formative e culturali, e la pensione completa (cucina naturale, prevalentemente vegetariana e biologica), dalla cena del 30/7 al pranzo del 7/8.

Il costo varia a seconda della sistemazione preferita:

€ 720 - stanza singola

€ 630 - stanza doppia o tripla

€ 590 - soggiorno/divano letto (se + di 16 partecipanti)

I posti per ogni singola soluzione sono limitati e verranno assegnati secondo l'ordine di iscrizione. Max. 24 partecipanti.

All'iscrizione viene richiesto un acconto di € 100 (in caso di disdetta l'acconto viene rimborsato interamente entro il 31/5, al 50% entro il 30/6). Al 30 giugno va effettuato il saldo. Sconto di € 50, a chi salda entro il 31/5.

Per raggiungere Coloti

Coloti è situato nell'Umbria settentrionale, a poca distanza da Umbertide e Città di Castello. Il collegamento principale con il resto d'Italia è costituito dalla Superstrada E-45 (Orte-Ravenna), connessa con l'Autostrada del Sole attraverso le diramazioni di Perugia-Bettolle ed Arezzo. Dall'uscita di Montone della E-45, seguire per Pietralunga. Dopo circa 6 km., sulla sinistra si trovano i cartelli indicatori dell'Osservatorio astronomico e, dopo 5 Km di ottima strada bianca, si giunge al Borgo di Coloti. Info: www.coloti.com

Informazioni e iscrizioni:

ecopsicologia@ecopsicologia.it - www.ecopsicologia.it
335 6052912 - 347 3381150

Ecopsicologia

Una scienza giovane per rispondere ai bisogni attuali più profondi

Molta della solitudine, della mancanza di senso e del "mal d'anima" che così spesso affligge il civile mondo occidentale è dovuto a una perdita di connessione con una visione più ampia della realtà. Oggi abbiamo quasi tutti un problema di alienazione dalla totalità del nostro essere, abbiamo perso la capacità di dialogare con noi stessi e questo ci chiude a un rapporto più autentico anche con l'esterno. Consolidando un bozzolo attorno a quello che, per convenzione o per abitudine, finiamo col considerare il nostro importantissimo "io", perdiamo la capacità di vedere e di sentire quello che c'è oltre: gli altri, la natura, l'universo intero, la dimensione spirituale.

Per rompere questo isolamento, rientrare nel cerchio della vita e ricollegarsi alla totalità del proprio essere una delle vie parte proprio dal ritrovare la nostra connessione con la natura, che diventa "ponte" tra il finito e l'infinito, il quotidiano e l'universale, il materiale e lo spirituale.

L'ecopsicologia, nata dall'incontro tra la **psicologia umanistica e transpersonale** e l'**ecologia**, promuove la crescita personale a partire da una maggior attenzione al dialogo interno e al dialogo col mondo, all'integrazione di corpo/emozione/mente e allo sviluppo di quei valori che ridanno un senso alla vita di ogni individuo inserendolo in un contesto sociale, ambientale e planetario: i valori di libertà, creatività e responsabilità.

Marcella Danon



La natura come via al Sé Seminario esperienziale di ecopsicologia



«Il limite tra l'io e il mondo,
ai livelli più sottili,
si estende sino a coinvolgere
anche le stelle e gli oceani.
Dove finisco io
e dove inizia il resto del mondo?»

31 luglio - 7 agosto 2004
Borgo di Coloti (Montone – PG)



Inventare il mondo

associazione culturale

Via Marconi 18 - 23875 Osnago Lc

ecopsicologia@ecopsicologia.it

335 6052912 - 347 3381150

www.ecopsicologia.it