

Il benessere a portata di mano

L'esperienza che proponiamo è un viaggio alla riscoperta delle risorse personali per il proprio benessere psicofisico, in un weekend, dal Venerdì alla Domenica, a contatto con un ambiente naturale, immerso nel verde e capace di infondere calma interiore e tranquillità

Il percorso prevede tre giorni di lavoro su se stessi in un contesto di gruppo, che sarà guidato da terapeuti esperti in tecniche orientate al benessere psicologico e fisico.

Le attività prevedono tecniche corporee bioenergetiche, attivazione vocale, tecniche di respirazione e rilassamento, psicodramma e tecniche espressive psicoterapeutiche.

L'attenzione viene posta sia ai blocchi energetici fisici, che rendono l'esperienza del benessere e del piacere più difficoltosa, sia agli aspetti psicologici ad essi sottesi, sviluppando al meglio le proprie naturali risorse per vivere l'esperienza personale con maggior contatto emotivo e maggiore consapevolezza.

I tre giorni offrono inoltre una occasione di svago e relax in un contesto naturale e tranquillo dove verrà lasciato spazio a momenti di riposo e distensione.

Dettagli

Il weekend è orientato allo sviluppo di un maggior benessere; pertanto il lavoro proposto, si inserirà in una cornice di piacevole permanenza presso l'agriturismo Borgo Spante, un antico borgo rurale a 650m di altezza, alle pendici del Monte Peglia (Umbria), immerso nel verde, e contesto ideale per le attività che verranno proposte, ma anche per piacevoli momenti di relax.

La partecipazione a questa esperienza è aperta a tutti coloro che desiderano migliorare la propria capacità psicofisica di sperimentare il benessere, sia con se stessi che in relazione agli altri, predisponendosi quindi a lavorare con un livello di apertura sufficiente ad interagire in una cornice di gruppo, e a lavorare su se stessi manifestando il più autenticamente possibile la propria individualità attraverso le esperienze terapeutiche proposte.

Le tecniche adottate dai conduttori del gruppo sono accessibili a tutti e partono dal rispetto dell'intimità di ognuno e della diversa attitudine soggettiva a mettersi in gioco. Pertanto non ci sono "obblighi" ma solo un invito a seguire le attività in modo puntuale e rispettoso.

Lavorare in gruppo significa anche prestare attenzione alla relazione con gli altri e al modo con cui interagiamo; l'attenzione all'elemento della relazione consente la partecipazione anche a coppie di partner, che sono benvenute al pari di singoli che desiderano cimentarsi in questa esperienza di crescita.

Informazioni utili

Per predisporre al meglio ai lavori corporei e alle attivazioni che verranno proposte, si consiglia l'utilizzo di abiti comodi e di un cuscino e un tappetino da stendere in terra.

Per iscriversi al weekend occorre contattare la segreteria del CIPOG e prendere un appuntamento informativo con uno dei conduttori. L'appuntamento è gratuito ed ha uno scopo conoscitivo per garantire l'affidabilità del gruppo di lavoro.

Costi

Il costo del programma è di 360€, quota che è comprensiva di tutte le spese di permanenza e partecipazione alle attività: comprende pertanto la cena del Venerdì e del Sabato, la colazione e i pranzi (al sacco) del Sabato e la Domenica, il pernottamento del Venerdì e Sabato in appartamento condiviso con altri partecipanti, e le spese di partecipazione alle attività proposte. Le spese di viaggio da e per Borgo Spante non sono incluse.

Maggiori informazioni

Tutti i dettagli, le informazioni sui conduttori, ed altri approfondimenti, sono disponibili sul nostro sito web

www.cipog.com

Programma

Per fruire in modo ottimale dei tre giorni di lavoro, consigliamo di arrivare a Borgo Spante nel pomeriggio di Venerdì, per poter cominciare, puntuali, alle ore 18. La sistemazione è prevista in appartamenti da 4 a 6 persone, che, salvo accordi pregressi tra i partecipanti, verrà determinata la sera del Venerdì.

VENERDI' 19

Ore 18-20

Presentazione del gruppo e delle attività

Ore 20:30

Cena, incontro tra i partecipanti, e distribuzione negli appartamenti del borgo. Gruppo di pre-contatto

SABATO 20

Ore 10-11.30 - **IO SONO**

Tecniche di bioenergetica e respirazione

Ore 12-13 - **Con-tatto**

Condivisione dell'esperienza ed auto-espressione

Ore 13-15.30 - **Pranzo**

Pranzo al sacco e possibilità di rilassarsi

Ore 15.30-17 - **IL GIARDINO SEGRETO**

Fantasia guidata alla scoperta del mondo interiore

Ore 17.30-19 - **Con-tatto**

Condivisione dell'esperienza e lavoro terapeutico in gruppo - Tecniche gestaltiche e di psicodramma

Ore 20.30 - **Cena**

Dopo cena i partecipanti possono presentare attività creative di intrattenimento: canto, danza, recitazione

DOMENICA 21

Ore 10-11.30 - **Dall' IO al NOI**

L'incontro con l'altro. Esercizi espressivi in gruppo.

Espressione vocale, corporea ed emotiva

Ore 11.30-13 - **Senza Parole**

Tempo libero di esplorazione e contatto con se stessi, con l'ambiente e con gli altri, recuperando il linguaggio del corpo

Ore 13-15.30 - **Pranzo**

Pranzo al sacco e possibilità di rilassarsi

Ore 15.30-17 - **Con-tatto**

Condivisione dell'esperienza e lavoro terapeutico in gruppo - Tecniche gestaltiche e di psicodramma

Ore 17.30-18.30 - **Arrivederci**

Focalizzazione e conclusione dell'esperienza

Un evento organizzato da:

Cipog

Centro Italiano di Psicoterapia
ad Orientamento Gestaltico

Info, contatti e prenotazioni

Segreteria del CIPOG

Via Romanello da Forlì, 28

Tel. +39 06 99709935

E-mail: info@cipog.com

Sito Web CIPOG

www.cipog.com

Location

Agriturismo Borgo Spante

Località Spante - Frazione Ospedaletto

05010 San Venanzo (TR)

www.borgospante.it

Un viaggio
nel benessere

Tre giorni di gruppo
di lavoro per
ritrovare l'equilibrio
psico-fisico

Mente-Corpo-Natura
Emozioni

Borgo Spante - Umbria
19-20-21 Giugno 2009