



PASSI CHE TRASFORMANO

tecniche di cammino e dialogo consapevole per il benessere corpo-mente
cammino consapevole e metafore per la vita

per

- Istruttori di Nordic Walking
- Camminatori
- Psicoterapeuti
- Counselor
- Psicologi
- Coach e conduttori di gruppo
- Tutti coloro che amano la Natura e credono nell'integrazione corpo – mente;
- Tutti coloro che vogliono imparare nuove strategie per la crescita personale in Natura.

andare avanti per entrare in sé

'...Pochi sanno che camminare in mezzo alla natura è un modo per liberare la mente e fonte di idee inaspettate. Nel mio camminare ho capito che i benefici mentali sono quelli più importanti.

Attingere dalla camminata per accedere ad un livello superiore e passare dal saper fare al saper essere. Il cammino diventa meditazione in un'esplorazione di se stessi...le difese si abbassano, il rumore dei bastoncini diventa sempre più sottile, e in breve si arriva a una dimensione senza tempo, dove tutto ti sembra di possibile realizzazione: arrivano le intuizioni e gli spunti creativi ancora in forma grezza, risposte del tutto inattese e indefinite...uso carta e penna per appuntare le prime intuizioni, che con l'andare della camminata diventano chiare e definite.

Ma non sono solo le idee che arrivano, spesso volte gli odiosi nodi, i problemi che ci tengono preoccupati un'intera giornata, dopo pochi passi si sciolgono liberando di nuovo il sorriso e i pensieri positivi per tornare verso casa molto più leggeri e con una forza interiore capace di superare qualsiasi scoglio.'

Pino Dellasega, International Coach Scuola Italiana Nordic Walking

formatrici:

antonella arnese

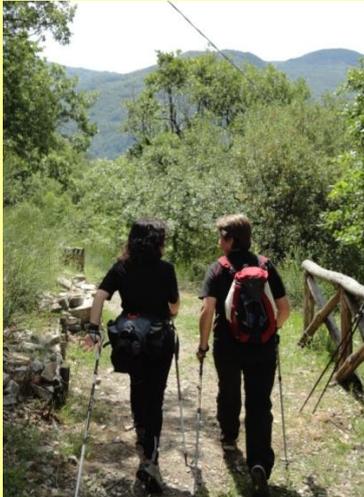
tina masellis

francesca lafasciano

Maestro Sinw, Counselor, Direttore di Coro

Istruttrice Sinw e Psicoterapeuta

Psicoterapeuta, Ipnoterapeuta e Trainer in PNL bioetica



COSA SI PUO' SCOPRIRE con questo corso

Il seminario ha come presupposto fondamentale **l'unità corpo-mente**, basandosi su una indiscutibile certezza: l'essere umano ha bisogno di star bene in tutte le sue parti, e tutte le sue parti sono connesse, influenzando il funzionamento (malessere e/o benessere) delle altre.

Impareremo come rivolgerci non solo alla mente, ma alla persona come sistema unitario ed integrato corpo-mente!

Faremo insieme un percorso esperienziale per **rendervi consapevoli** di quel che il Nordic Walking, come tecnica del cammino, e il movimento nella Natura, possano offrire su versante molti versanti: benessere emotivo, innalzamento del tono dell'umore, potenziamento di creatività, energie e autostima.

Conoscerete tanti nuovi esercizi legati al cammino e al respiro per la presenza mentale, l'interruzione del dialogo interno e l'apertura dei sensi e delle percezioni, al fine di essere istruttori e guide di gruppi più consapevoli nel condurre le persone a camminare; al fine di essere singolarmente in grado di gestire la vostra crescita personale e infine di essere operatori nella relazione d'aiuto capaci di utilizzare nuove strategie per la terapia olistica, attraverso un'esperienza 'straordinaria', cioè fuori dall'ordinario - quotidiano della vita cittadina, lavorativa e piena di stress, ansie, preoccupazioni.

Una possibilità in più per gli istruttori e per i camminatori, una possibilità in più per i terapeuti del sistema corpo-mente:

si arricchirà così il **bagaglio di proposte** e pratiche possibili dell'istruttore e dell'operatore, per mezzo di tecniche 'tradizionali e classiche' del camminare in consapevolezza, del respiro, del contatto silenzioso con la natura e di una nuova esperienza di dialogo empatico.

Come in altri ambiti terapeutici, il supporto che queste tecniche possono dare ai percorsi clinici e di psicoterapia, ai servizi di salute mentale, alle collaborazioni con Psicologi, Psicoterapeuti e Counselor, è da considerare una **nuova possibilità reciproca** di integrazione per affrontare la complessità umana.

CONTENUTI

Divisi fra **momenti teorici** ed **esercitazioni pratiche** più **supporti bibliografici** relativi alle tecniche, sempre in connessione con NW:

- **breathwalk**, *i 15 modelli di camminata consapevole: collegamento fra yoga, passo e respiro*
- **earthwalks**, *esercizi di percezione e integrazione corpo-mente nella natura - tecniche di camminata dell'attenzione dei toltechi del messico*
- **meditazione camminata** *secondo la pratica dei monaci buddisti tibetani*
- **orienteeing metaforico** *come pratica fisica e simbolica*
- **principi fondamentali di 'clean language' e modellamento simbolico** *metafore del cammino, della strada e del procedere*
- **relazione e integrazione di tutto ciò con il cammino e specificamente con il Nordic Walking**

IL PERCORSO

Nell'ambito dei tre giorni i partecipanti studieranno e proveranno **esperienzialmente** tutte le tecniche, ricevendo anche una dispensa che contiene spiegazioni essenziali semplici e chiare su di esse, e la bibliografia;

questo è ciò che occorre per cominciare prima di tutto un **percorso su se stessi**, esercitandosi quotidianamente fino a rendere proprie tali tecniche;

in questo modo si sarà sperimentata la loro efficacia e le loro possibilità in relazione al cammino e al Nordic Walking in modo specifico, così da poterle **proporre ad altri** con semplicità e sicurezza.



Il corso si svolgerà in formula residenziale

Luogo:

Cassano Murge – Bari, Puglia;

Data:

17 (arrivo ore 10,30, inizio ore 11), 18 e 19 giugno 2016

Costo del Seminario:

120 euro per Istruttori Sinw; 150 per tutti gli altri

Inizio del Seminario:

Venerdì 17 giugno ore 11

Termine del Seminario:

domenica 19 giugno ore 18,00

PER ISCRIVERSI AL SEMINARIO, ENTRO IL 31 maggio:

contattare Antonella Arnese antoneve@libero.it; 3397947411: riceverete la scheda di iscrizione e i dati per il bonifico;

prenotare per proprio conto la struttura specificando che si frequenterà il Seminario Tecnico Passi che Trasformano, e la tipologia di camera in cui si desidera soggiornare (doppia, tripla ecc...)

PER PRENOTARE LA MASSERIA RUOTOLO ENTRO IL 31 maggio:

Costo per due notti, due cene, due colazioni, tre pranzi leggeri (a cominciare dal venerdì)

- Stanza uso singola euro 180,00
- Stanza doppia euro 160,00 a persona
- Stanza tripla euro 150,00
- Stanza quadrupla euro 140,00
- Pranzo o cena per esterni Euro 20,00

L'acconto di euro 100,00 dovrà essere versato alla Masseria entro fine Maggio aggiungendo la dicitura: seminario tecnico Sinw e specificando la sistemazione desiderata (singola, doppia, tripla, quadrupla):

IBAN : MASSERIA AGRICOLA RUOTOLO SRL - BANCA POPOLARE DI BARI - Ag. CASSANO DELLE MURGE (BA)

IT 83 M 0542441430000001037839 BIC BPBAIT3B

Il saldo sarà effettuato il giorno dell'arrivo in contanti o tramite servizio POS a fronte di emissione di ricevuta fiscale o fattura.

Masseria Ruotolo

Via Lago di Nuzzi, 70020 Cassano delle Murge BA

Telefono: 080 764336

info@masseriaruotolo.it



VENERDI

- ore 11,00 **lezione di Nordic Walking** per tutti i neofiti, tenuta da tutti gli istruttori Sinw presenti al Seminario a gruppi di tre / quattro massimo
- ore 15, 30 **orienteering metaforico** – breve spiegazione teorica, pratica all’aperto
- ore 17,30 **rispecchiamento ed empatia nell'uscita in Natura**
esercizi di calibrazione, rispecchiamento, ricalco e guida a coppie e con il gruppo, in cammino
- ore 21,00 concetto di integrazione e di approccio olistico; le mappe, le metafore e il concetto di ‘rispetto’

SABATO

- ore 9,00 presentazione delle pratiche in Natura
- ore 10,00 introduzione al Breathwalk, la sua efficacia e le relazioni con il NW
- uscita di Breathwalk**
- ore 12,00 **meditazione camminata**
- ore 15,00 **camminate dell'attenzione per gruppi**
- ore 17,00 **il gioco delle metafore** – esercitazione sulle metafore del cammino e sulle domande ‘clean’
- ore 21,00 la Natura, il movimento e la felicità
feedback/domande;

DOMENICA

- ore 9,00 **breathwalk**
- ore 10,30 **il gioco delle metafore**
- ore 12,00 **meditazione camminata**
- ore 14,30 **earthwalks individuali** di collegamento con i poteri della natura in relazione alle proprie risorse (acqua, terra, vento, fuoco, luce; alberi; animali)
- ore 16,00 esercitazione di gruppo per l’applicazione delle tecniche e delle pratiche ad alcuni casi
chiarificazioni circa il comportamento e l’etica: eventuale integrazione con i servizi di salute mentale e lo psicoterapeuta

Il corso termina alle ore 18.00

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

MODELLAMENTO SIMBOLICO e 'CLEAN LANGUAGE':

J.Lawely e P.Tompkins: 'Mente e metafore'

Gruppo ed. INFOMEDIA

www.cleanlanguange.co.uk (sito in inglese)

MEDITAZIONE CAMMINATA. Esercizi e pratiche di Meditazione Camminate si trovano in:

Thich Nhat Hanh 'Essere pace', Ubaldini

Thich Nhat Hanh 'Quando bevi il the, stai bevendo nuvole', Terra Nuova
e in quasi tutti gli altri suoi libri.

Consigliamo anche il sito www.deepwalking.org / documentazione

EARTHWALKS - camminate di attenzione e connessione dei toltechi del Messico

James Endredy 'EARTHWALKS, meditazioni in movimento' ed. 'il punto d'incontro'

BREATHWALK

Yogi Bhajan – Gsingh Khalsa 'BREATHWALK' ed. Astrolabio