

## Testimonianza di una partecipante del corso residenziale del giugno 2009:

"...Quella sensazione di voler stare con gli altri e non riuscirci mi opprimeva, quel senso di incredibile vergogna mi rendeva estremamente impacciata con gli altri...Eppure dopo questo corso sento che dentro di me qualcosa è cambiato: all'inizio del corso trovavo molte difficoltà nel relazionarmi con gli altri, nel dover anche solo semplicemente giocare con loro, sono riuscita alla fine a superare questo senso di vergogna e giocare una semplice partita di calcio... Sapevo di poter esser me stessa, ma avevo paura di esserlo, sapevo che portavo una maschera per coprire ciò che non volevo far vedere agli altri; quella maschera che mi faceva apparire solitaria, dura, che insomma da anni costituiva la mia corazza alla fine del corso è crollata, ed ho pianto ritrovandomi in un saluto...

Ho imparato ad apprezzare un abbraccio e il semplice gesto di guardare negli occhi una persona. Ho amato la natura e il silenzio di questi luoghi e... immersa in questo mondo ho capito di dover accettare i miei limiti le mie paure."



I genitori dei minorenni sono caldamente invitati ad un colloquio preventivo con la guida che conduce il corso.

L'esperienza è assolutamente sconsigliata a ragazzi sofferenti di un disagio psicologico grave, che facciano uso di psicofarmaci o che abbiano subito un trauma recente.

E' assolutamente vietato l'uso di qualsiasi droga anche leggera

### Corso Giugno:

Check-in: Venerdì 10 ore 10:30

Check-out: Venerdì 17 ore 12:30

### Corso Luglio:

Check-in: Domenica 17 ore 10:30

Check-out: Domenica 24 ore 12:30

**Indicazioni stradali** per chi proviene da Nord: Autostrada A1, uscita Magliano Sabina.

Seguire le indicazioni per Civita Castellana-Nepi, poi SS 2 Cassia. Girare a sinistra e seguire le indicazioni per Trevignano Romano. Seguire le indicazioni per Rocca Romana. Per chi proviene da Sud o da Est: Uscire dall'autostrada a Roma Est, immettersi sul Grande Raccordo Anulare in direzione Tiburtina-Salaria-Cassia, prendere la Cassia Veientana, direzione Viterbo, uscire a Trevignano Romano e seguire le indicazioni per Rocca Romana.



## Residenza Rocca Romana

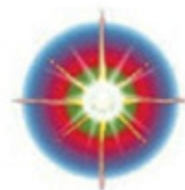
[www.rocca-romana.com](http://www.rocca-romana.com)

**Indirizzo** Località La Calandrina, 69,00069 Trevignano Romano (Viterbo)

**e-mail** [info@roccaromana.com](mailto:info@roccaromana.com)

**Telefono** mattina: 39 0761634586  
pomeriggio e sera : 39 069997957

**cellulare** 39 3398474708  
39 335349102



MPA  
Meditazione Profonda e  
Autoconoscenza

## PERCORSI DI AUTOCONOSCENZA E MEDITAZIONE PER ADOLESCENTI

DAL 10  
AL 17 GIUGNO

e

DAL 17  
AL 24 LUGLIO

2016



[www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it) - [www.vitarmonica.it](http://www.vitarmonica.it)

## **COS'È?**

La vita sedentaria della maggior parte dei giovani, oggi è causa di molte disfunzioni moderne, compresa la scarsa capacità d'apprendimento e di concentrazione. Gli adolescenti hanno bisogno di muovere la grande energia vitale provocata dai cambiamenti ormonali che subiscono.

Questa possente forza vitale se inespressa può causare blocchi di energia selvaggia e disfunzionale accumulata nei muscoli e nei tendini con il risultato finale di inibire un sano sviluppo psicoemotivo, e a volte l'apprendimento stesso e l'intelligenza. Oltre che la creatività.

Per venire incontro a queste esigenze abbiamo creato un percorso di autoconoscenza per adolescenti. L'obiettivo è di far vivere ai ragazzi un'avventura alla scoperta di sé procedendo attraverso questo triplice percorso:

1) Contatto con la propria fisicità dimenticata attraverso appositi esercizi di risveglio percettivo-sensoriale svolti in piscina e nella natura circostante.

2) Esercizi di emersione del mondo emozionale attraverso i quali il giovane potrà imparare a osservare i propri sentimenti senza farsi travolgere o spaventare da essi.

3) Insegnamento di tecniche di concentrazione e rilassamento mentale.

4) Scoprire i segreti del mondo dei sogni imparando ad interagire con i simboli onirici.

Trascorreremo le nostre serate sotto le stelle cantando, suonando e giocando.

Con un senso di stupore e meraviglia contempleremo la natura circostante. Poi verrà il silenzio.

**Sabina Micaglio, insegna dal 2005**

Autoconoscenza e tecniche di Meditazione nei licei romani.

Nel 2014 pubblica:  
**"IL FIORE DEL SILENZIO,  
LA MEDITAZIONE  
PER GLI ADOLESCENTI,  
VIA ALL'AUTOCONOSCENZA"**  
Gabrielli Editore



## **TI PROPONIAMO**

**UN'AVVENTURA ALLA SCOPERTA DI TE,  
DELL'ALTRO, DELLA SPLENDIDA NATURA CHE  
CIRCONDA LA TENUTA. IMPARERAI A  
CONOSCERE TE STESSO PER SPERIMENTARE  
EQUILIBRIO E SILENZIO INTERIORE...  
QUESTO IL PERCORSO TRA BAGNI IN  
PISCINA, GIOCHI, MUSICA  
E TANTE RISATE!**



### **CHI:**

Condurrà **SABINA MICAGLIO**  
guida MPA.

Il corso si avvarrà inoltre della  
collaborazione di **ADRIANO STEFANI**,  
psicologo e psicoterapeuta.

### **QUANDO:**

Per venire incontro alle esigenze di tutti  
quest'anno il corso verrà offerto in due date:

Dal 10 al 17 Giugno 2016

Dal 17 al 24 Luglio 2016

### **CONTATTI:**

**SABINA MICAGLIO** 339/7962277  
**PAOLO BIANCONCINI** 340/3328290  
sabinamicaglio@libero.it

## **ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE IL CORSO**

**YOGA, TECNICHE DI RESPIRO, RILASSAMENTO,  
ESERCIZI DI PERCEZIONE CORPOREA,  
DANZA TERAPIA, ESERCIZI DI RILASSAMENTO IN  
ACQUA, MEDITAZIONI DINAMICO-ESPRESSIVE,  
VISIONE DI FILMATI, TECNICHE DI  
IMPROVVISAZIONE TEATRALE,  
RACCONTO SOTTO LE STELLE,  
CONTEMPLAZIONE NOTTURNA DEL CIELO,  
MEDITAZIONE SILENZIOSA.**

**SARÀ UTILE PORTARE L'OCCORRENTE PER  
SCRIVERE, UNA COPERTA O UN TAPPETINO E  
UN CUSCINO O UN PANCHETTO PER LA  
MEDITAZIONE.**

**POSSIBILITÀ RICREATIVE CHE OFFRE LA  
RESIDENZA DI ROCCA ROMANA:**

Uso della piscina,  
escursioni in  
bicicletta  
nel Parco della  
Calandrina,  
possibilità di  
organizzare  
uscite a cavallo in gruppo,  
campo di calcetto,  
tennis da tavolo,  
calcio balilla...

