

## 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.”

Testimonianza di una partecipante del corso residenziale del giugno 2009



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

## DOVE

Il corso verrà offerto:

- A **Giugno** al Relais Villa Clodia a Manziana a 45 minuti da Roma.
- A **Luglio** nell'isola Siciliana di Favignana



[www.villaclodia.com](http://www.villaclodia.com)

### **CORSO GIUGNO A MANZIANA (RM)**

Check-in: Domenica **11** ore 9:30  
Check-out: Domenica **18** ore 12:30

**Relais Villa Clodia**

Via del Mattiolo,3, 0006 6Manziana (RM)  
Tel.:069962966



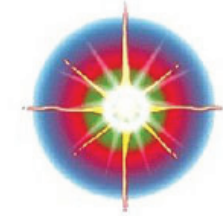
[www.campingegad.com](http://www.campingegad.com)

### **CORSO LUGLIO A FAVIGNANA (TP)**

Check-in: Sabato **22** ore 10:30  
Check-out: Domenica **29** ore 12:30

**Camping Egad**

Contrada Arena, 91023 Favignana, (TP)  
Tel.:0923921555



MPA  
Meditazione Profonda e  
Autoconoscenza

**PERCORSI  
DI  
AUTOCONOSCENZA  
E MEDITAZIONE  
PER  
ADOLESCENTI**

**DAL 11 AL 18 GIUGNO E**

**DAL 22 AL 29 LUGLIO**

**2017**



[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 d'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 e l'intelligenza. Oltre che la creatività...

Per venire incontro a queste esigenze abbiamo creato un percorso di autoconoscenza per adolescenti. L'obbiettivo 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 o nel mare 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.
- 4) Scoprire i segreti del mondo dei sogni imparando ad interagire con i simboli onirici.

Trascorreremo le nostre serate sotto le stelle contando, suonando e giocando. Con un senso di stupore e meraviglia contempleremo la natura circostante. Poi verrà l'esperienza del 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'ESPERIENZA INTENSA ALLA SCOPERTA DI TE  
E DELL'ALTRO NELLA SPLENDIDA NATURA NELLA  
QUALE VIVREMO IMMERSI.**

**IMPARERAI A CONOSCERE TE STESSO PER  
TROVARE EQUILIBRIO E SILENZIO INTERIORE...**

**...QUESTO IL PERCORSO DI  
UN'AVVENTURA TRA BAGNI IN  
MARE, IN PISCINA, GIOCHI,  
MUSICA E MOLTE 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:

Dall'11 al 18 giugno 2017  
Dal 22 al 29 Luglio 2017

### 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.

**ALTRE ATTIVITÀ OFFERTE OLTRE AL CORSO  
DI MEDITAZIONE A SECONDA DELLA  
LOCATION SCELTA:**

- Kung fu
- Teatro
- Escursioni
- nautralistiche
- Attività di  
sensibilizzazione  
ecologica  
coordinate  
da Legambiente

