

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 SPENDIDA 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:

Dal 15 al 21 Giugno 2015.
Si prega di iscriversi entro il 15 Aprile.

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...



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

Inizio corso: Lunedì 5 Giugno
Ceck-in: ore 10.30
Fine corso: Domenica 21
Giugno, 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

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

e-mail 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 15 AL 21 GIUGNO
2015



www.mpa-net.it - www.vitarmonica.it