

È a causa della natura
impermanente del dolore che
possiamo trasformarlo
È a causa della natura
impermanente della felicità
che possiamo coltivarla.

Thich Natn Hanh

Siamo fermamente convinti che
la felicità sia un diritto di nascita,
per tutti. E che, quindi, ci spetti
la nostra quota di felicità.

Molte volte però la viviamo come una
sorpresa, che non è necessario coltivare
perché - come un dono - prima o poi arriverà.
Così quando proviamo qualche disagio la
nostra sofferenza raddoppia perché ci
sembra che, fino a quando quel disagio
persiste, ci sarà impossibile essere felici.
Dimenticando che lampi di felicità possono
arrivare proprio nel cuore delle nostre
difficoltà.

Così in questo ritiro lavoreremo sugli ostacoli
che si frappongono al nostro desiderio di
felicità e coltiveremo gli stati mentali che ci
conducono alla felicità interiore: quella
felicità che andiamo cercando.



NICOLETTA CINOTTI
Mobile: 348 22 94 869
E-mail: nicoletta.cinotti@gmail.com
Skype: cinotti3



Chiavari: Via Martiri della Liberazione 67/1
Tel. 348 22 94 869
Genova: Via Innocenzo Frugoni 15/2

CASA DI ACCOGLIENZA GIAIETTE
Località Giaiette
Passo del Bocco - 16041 Borzonasca (GE)
Tel. 0185 342022

RITIRO DI BIOENERGETICA E
MINDFULNESS

Le radici della felicità

*La forza della bioenergetica e la dolce
saggezza della mindfulness renderanno
unico questo ritiro*



GIAIETTE • GENOVA
1 - 4 Settembre 2016

Nel profondo di ciascuno di noi c'è un bambino che era innocente e libero e sapevo che il dono della vita era il dono della felicità.

Alexander Lowen

Quando vuoi pregare, quando vuoi sapere quel che sa la poesia, sporgiti, e senza esitazione cerca il gesto più piccolo che hai, piegalo all'infinito, piegalo fino a terra, al suo batticuore.

Chandra Livia Candiani



La casa di Giaiette

La casa di Giaiette è una casa di accoglienza parrocchiale situate a 1000 metri. Semplice e confortevole, si trova al limitare di un bosco e nelle immediate vicinanze di un piccolo lago.

Si consiglia un abbigliamento comodo e a strati per le diverse temperature possibili.

L'ospitalità è in stanze a più letti per i quali è necessario munirsi di lenzuola e asciugamani.

In genere per il ritiro le spese di vitto e alloggio si aggirano sui €90 per i tre giorni, tutto compreso.

È possibile la partecipazione di coppie che dormiranno in stanze separate. Non sono disponibili stanze singole.

I pasti

Ci sarà una cuoca per la preparazione dei pasti. La cucina sarà vegetariana. Ad ogni partecipante è richiesta la collaborazione a piccoli compiti che verranno suddivisi in gruppi di lavoro in modo che ci sarà molto tempo libero per tutti.

È necessario segnalare le eventuali allergie e intolleranze. Se si necessita di alimenti speciali però è consigliabile portarli personalmente. Non sono possibili menù individualizzati. Non verrà servito vino.



Gli orari

Il ritiro inizia alle 17.00 del giovedì e termina alle 16.00 della domenica.

Per chi arriva con i mezzi pubblici ci sarà un passaggio alle 15,30 del giovedì davanti alla stazione ferroviaria di Chiavari.

È necessario arrivare entro le 15,30 perché la partenza sarà puntuale. Stessa organizzazione verrà fatta anche per il ritorno. È possibile arrivare direttamente a Giaiette dove ci sarà una persona ad attenderli. Tel.: 0185 342022.

Le regole del ritiro

Il ritiro, come da tradizione, è improntato alla semplicità di condotta e di vita.

Praticheremo il silenzio, la pratica formale di mindfulness, la pratica di interpersonal mindfulness e il lavoro corporeo bioenergetico.

Regole fondamentali sono la confidenzialità e la riservatezza. Consigliabile portare un proprio cuscino da meditazione

Il costo

Il costo del ritiro è di €280 con fattura sanitaria detraibile. Le spese di vitto e alloggio saranno in cassa comune e quindi non verranno fatturate.

Iscrizioni

Per partecipare non è necessario avere già esperienza di mindfulness o bioenergetica. Ci sarà la possibilità di un colloquio individuale per orientare la pratica personale.

Per iscriversi è necessario mandare una mail a: nicoletta.cinotti@gmail.com
Dopo la mail verrà fissato un colloquio telefonico.

L'iscrizione verrà formalizzata all'atto dell'invio di una caparra confirmatoria di €100 con bonifico bancario sul conto intestato a: Nicoletta Cinotti
Banca Popolare di Sondrio
IBAN: IT86T0569611006000010036X87

La caparra verrà interamente restituita per disdette entro il 15 Agosto. Dopo tale data verrà fatturata con fattura sanitaria detraibile ma non verrà restituita. Le iscrizioni senza caparra non verranno ritenute valide.