

Riconoscere con chiarezza quello che accade dentro di noi ed esplorarlo con un cuore aperto, gentile ed amorevole è ciò che io chiamo Accettazione Radicale.
Tara Brach

Sappiamo bene come l'accettazione sia un balsamo. Come ci aiuti a sciogliere paura e rabbia, tensione e contrazione. Conosciamo anche come sia difficile il percorso verso un'accettazione radicale.

La verità è che accettare significa semplicemente fare i conti con la realtà di noi stessi e della nostra vita.

Significa vedere successi e fallimenti e sentire l'odore e il sapore della nostra anima. E questo incontro con noi stessi ha una tale forza che quando riusciamo a muoverci verso un'accettazione radicale di noi stessi e della nostra vita tutto rinasce e riprende a pulsare di vitalità. Perché la parola che declina l'accettazione è amore. E, per crescere, è proprio di questo ingrediente che abbiamo assoluta necessità.

Durante il ritiro alterneremo il lavoro corporeo bioenergetico con la pratica di mindfulness e la pratica di mindfulness interpersonale.



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



BIOENERGETICA®
E MINDFULNESS
CENTRO STUDI

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

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

RITIRO DI
BIOENERGETICA E
MINDFULNESS

Verso una
accettazione
radicale

8 – 10 Settembre 2017

Con Nicoletta Cinotti

GIAIETTE • GENOVA
8 – 10 Settembre 2017



Meditazione non vuol dire estraniarsi dal mondo. Significa vedere le cose chiaramente e assumere deliberatamente posizioni diverse rispetto a esse. Jon Kabat Zinn

Il primo passo, che non è facile da fare, è diventare consapevole di cosa stai dicendo a te stesso. Sviluppare la capacità di fare un passo indietro e ascoltare cosa dici a te stesso nel momento in cui stai toccando il fondo. Qual è la storia che ti stai raccontando?

Pema Chodron

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 €60 per i due 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 di venerdì 8 Settembre e termina alle 16.00 di domenica 10 Settembre.

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

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. Pratteremo 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 €200 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 durante il ritiro.

Per iscriversi è necessario mandare una mail a nicoletta.cinotti@gmail.com

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 e varrà come anticipo per attività future. Le iscrizioni senza caparra non verranno ritenute valide.