



LAMOLI, Oasi San Benedetto (Borgo Pace)

www.oasisanbenedetto.it

14,15,16 Giugno 2019

Corso intensivo



Il tempo umano

La cura di sé attraverso la relazione con l'altro

Il corso è tenuto dalla dr. Marina Ascoli, psicologa, psicoterapeuta e insegnante di yoga con la collaborazione di Anna Rosa Agostinelli, Stefania Alessandrini, Anna Donnici, Alberto Maccioni, Roberto Ubaldini...

Introduzione

“...Non c'è un io senza un tu”

(Gregory Bateson)

“Il valore delle cose non sta nel tempo in cui esse durano, ma nell'intensità con cui vengono vissute, per questo esistono momenti indimenticabili, cose inspiegabili e persone incomparabili”

(Fernando Pessoa)

“...C'è un unico luogo nella vita dove guardare, quel luogo è il tempo poiché il tempo è dimensione fondante l'esistenza umana, ad esso si collega la progettualità, l'attesa, ma anche la memoria e il ricordo.

Se il rapporto con il tempo rappresenta un filo fondamentale nella trama di un sistema sociale e culturale e il significato attribuito ad esso è connesso al concetto di persona e agli eventi che la riguardano, qual è la concezione del tempo a cui vogliamo prestare ascolto?

Quella lineare, evento cronologico meramente quantitativo e finalistico, dove tutto scorre, trascorre, fugge e si conclude per sempre? Oppure pensiamo al tempo come scadenza umana, come spazio e luogo di incontro, come qualcosa che torna, ritorna, che restituisce e dona.

A seconda dell'opzione che ciascuno di noi compie cambia la prospettiva con cui guardare gli eventi e anche le esperienze si collocano in senso diverso. In realtà il tempo è “l'opportunità” che ci è data per realizzare le nostre potenzialità; meglio se riuscissimo ad allearci con il nostro tempo, se riuscissimo ad “abitarlo” per impedire che scorrendo troppo velocemente, ci privi della irripetibile occasione di cogliere e rendere visibili le ragioni del nostro procedere. Abitare il tempo allora è ospitare l'altro dentro di sé, imparare la difficile, ma preziosa arte di aspettare e rispettare i tempi dell'altro, anche il suo lento procedere. Il tempo è dimensione fondante



LAMOLI, Oasi San Benedetto (Borgo Pace)

www.oasisanbenedetto.it

14,15,16 Giugno 2019

Corso intensivo



l'esistenza umana perché ad esso si collega la progettualità, l'attesa ma anche la memoria e il ricordo" (Autore sconosciuto)

Occuparsi della cura di sé significa occuparsi di tutto quello che in qualche modo riguarda il proprio contesto vitale: il proprio corpo, l'ambiente in cui si vive e si lavora, le relazioni che si hanno e/o si vorrebbero avere; ma anche i piaceri, i desideri, gli interessi che si provano.

In questi tre giorni di lavoro ci occuperemo in particolare di come sia possibile migliorare la propria qualità di vita occupandosi della relazione con l'altro;

questo significa utilizzare al meglio le proprie risorse e competenze.

"...l'interazione tra due individui genera una terza entità che nutrirà ambedue, fintanto che essi comunicheranno tra loro.

Questa terza entità si chiama relazione." (Paolo Menghi)

La relazione con l'altro ci permette anche di conoscere l'immagine che diamo all'altro.

"...L'essere umano è un essere relazionale: non c'è un uomo senza gli altri uomini, e ogni persona fa parte dell'umanità, fa parte di una realtà in cui ci sono gli altri. E l'essere umano ha tre modi di relazione complementari, che gli permettono di costruire la propria identità e di vivere: la relazione di ognuno con se stesso, con il proprio intimo, cioè la vita interiore; la relazione di ognuno con gli altri, con l'alterità, cioè la relazione sociale; infine, per i credenti, la relazione con Dio, alterità delle alterità.

In queste tre relazioni sono innestate tre dimensioni dell'essere umano: lo spirito (pensiero, parola, memoria, immaginazione), il cuore (sentimenti, sensi, emozioni) e il corpo, in cui tutto è unificato. Quando una persona entra in relazione con un'altra, con gli altri, tutte queste dimensioni sono impegnate e di ciò occorre essere consapevoli.

[\(Enzo Bianchi "L'altro siamo noi"\)](#)

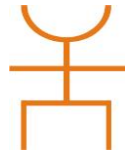


LAMOLI, Oasi San Benedetto (Borgo Pace)

www.oasisanbenedetto.it

14,15,16 Giugno 2019

Corso intensivo



Programma:

(potranno esserci dei cambiamenti per esigenze didattiche):

Venerdì 14

h. 10 arrivo e sistemazione nelle stanze

h.11-12,30 pratica "Mano nella mano"

a cura di Anna Donnici, insegnante di yoga e del metodo Feldenkrais

h.13, pranzo

h.15,30-19 pratica: "Io, tu, noi: le tappe di un viaggio"

a cura di Marina Ascoli

h.20 cena

h.21,30 visione di un film e/o.....

Al termine meditazione serale con Marina

Sabato 15

h. 7-8,20 Pratica del silenzio, con Alberto e Marina

h.8,30 colazione

h.9,30-12,30 pratica: "La relazione: una risorsa per il Ben-Essere"

A cura di Marina Ascoli

h.13, pranzo

h.15,30-19 pratica: "Ritrovare il tempo <umano>, l'altro come possibilità"

A cura di Marina Ascoli e...

h. 20 cena

h. ?????

h.22,30 meditazione serale con Marina

Domenica 16

h. 7-8,20 Pratica del silenzio, con Alberto e Marina

h.8,30 colazione

h.9,30- 12,30 pratica: "Noi, tu e io, qual è la nuova tappa?"

a cura di Marina Ascoli

h.13, pranzo e conclusione dei lavori

Durante il soggiorno ci si atterrà ad un menù vegetariano privo di alcolici, per favorire sia il processo di disintossicazione attivato con la pratica dello yoga, sia un incremento delle energie disponibili in ciascuno.

In questi tre giorni si farà costantemente appello al vostro sistema corpo/mente, come risorsa e possibilità verso un maggiore Ben-Essere, si sperimenterà come esso sia un sistema circolare in cui la comunicazione viaggia in tutte le direzioni.

Vi saranno proposte pratiche ed esperienze diverse per favorire l'ascolto interno, e nello stesso tempo incrementare attraverso la meditazione la capacità di stare a contatto con quello che c'è, e ricercare uno stato di quiete.

Obiettivo di tutto ciò è quello di aprire nuovi canali in cui far scorrere la vostra vitalità e conseguentemente d'intravedere nuovi possibili percorsi per migliorare la qualità di vita, e di conseguenza quella di chi vi circonda.

Tecniche e strumenti:



LAMOLI, Oasi San Benedetto (Borgo Pace)

www.oasisanbenedetto.it

14,15,16 Giugno 2019

Corso intensivo



Nel corso del lavoro saranno utilizzate diverse tecniche, le principali:

- lo yoga nelle sue varie declinazioni, tra cui l'esecuzione delle asana, l'attivazione dell'energia kundalini, l'esecuzione di pranayama, e ...
- Altre pratiche corporee...
- tecniche di avvio e pratica della meditazione,
- la pratica del silenzio
- tecniche di espressione che nascono sia dall' ascolto che da un dialogo con ciò che ci attraversa, non turbato dal solito brusio di sottofondo dato dalla vita di tutti i giorni , ma anche dagli stimoli che vi verranno via via presentati.
- la lettura di romanzi, la visione di films, l'ascolto di musiche e ancora altro.

Cose da portare:

- abbigliamento e occorrente per la pratica(compreso un tappetino e un telo di plastica da mettere sotto per la pratica all'aperto) e un piccolo cuscino duro per la meditazione
- cappello e crema solare
- giacca leggera
- Scarpe da ginnastica
- occorrente per scrivere
- un piccolo dono , che parli di voi, per chi vi sarà d'aiuto in questa esperienza.

Il corso è a numero chiuso, max 20 posti.

Il costo del corso è di 120€, quello del soggiorno, dal pranzo del venerdì a quello della domenica, è di 155€, in camera doppia, 145€ in camera tripla, e 165 € in camera singola.

Per chi arriva più tardi verrà scalato il costo dei pasto o del pernottamento.

Per prenotazioni e ulteriori informazioni rivolgersi a Stefania 3483390172 (stefy57_1@libero.it).