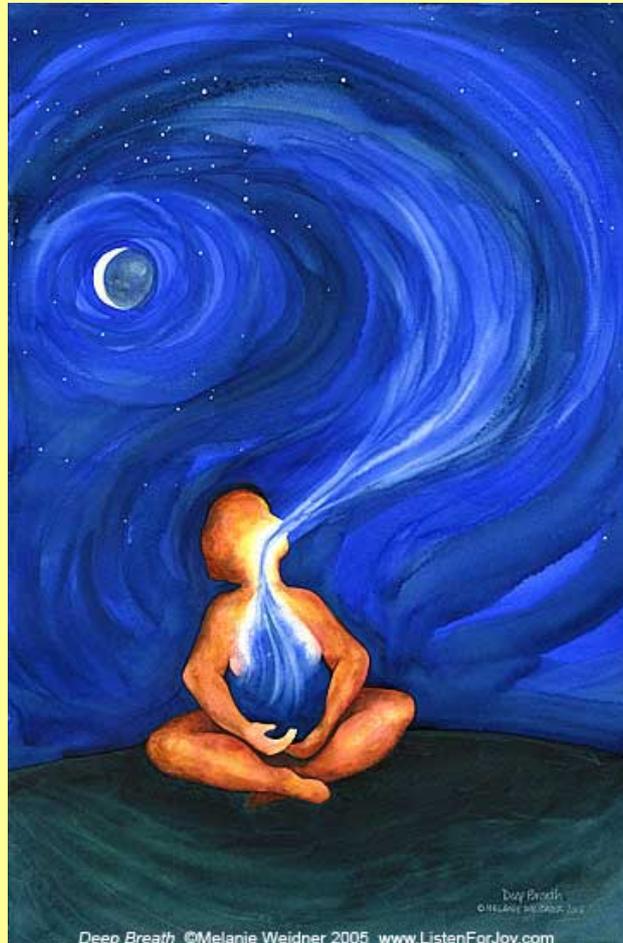


# Il Respiro dell'Anima

**Holotropic Breathwork e Mindfulness**

**MERCOLEDÌ 22 Luglio – SABATO 25 Luglio 2015**



## **Ricarica, Apertura e Trasformazione con Claudia Panico e Pietro Thea**

Un seminario intensivo per esplorare le possibilità di guarigione e di apertura alla vita attraverso la Respirazione Olotropica e la Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana).

Questa miscela unica di discipline crea una sinergia positiva e offre un grande potere di trasformazione.

La proponiamo come opportunità di lavoro interiore ed esperienza diretta in un ambiente sicuro, protetto e di supporto, e in un contesto naturale, isolato e molto bello.

Il seminario è aperto a tutte le persone interessate, e non è necessaria una precedente esperienza meditativa o di Respirazione Olotropica.



## PERCHÉ PARTECIPARE

Partecipare permette di

- accedere più facilmente alle nostre potenzialità di auto guarigione profonde
- riconnettersi alle esperienze emotive precoci e alla propria nascita
- contribuire alla guarigione delle ferite emotive e ai traumi
- sviluppare centratura e consapevolezza grazie all'ascolto profondo di sé
- avere esperienze di intuizione profonda e di espansione della coscienza
- avere accesso alla dimensione transpersonale della psiche
- portare più fiducia, vitalità e benessere nella propria vita

SE TI ISCRIVI E SALDI LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE ENTRO IL 10 LUGLIO IL COSTO DEL SEMINARIO È DI 250 E.

Iscrivendosi dopo tale data la quota di partecipazione è di 350 E.

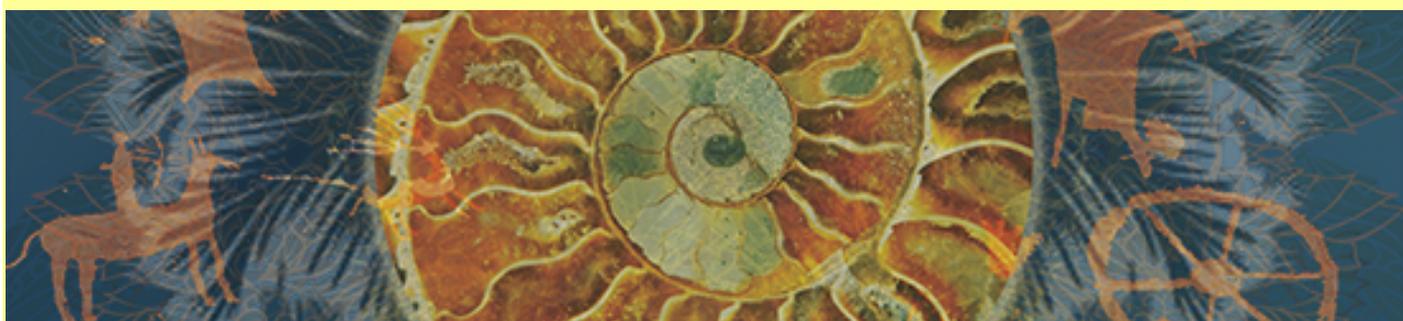
## L'ESPERIENZA

La **Respirazione Olotropica** utilizza gli strumenti tradizionali dello sciamanesimo, e li offre in un contesto psicologico contemporaneo.

La combinazione di

- respirazione accelerata,
- musica evocativa
- lavoro corporeo focalizzato al rilascio energetico

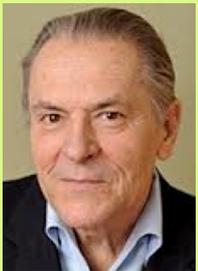
facilita lo sviluppo di **intuizione e consapevolezza** ed è un **catalizzatore** di stati di coscienza espansa. Questo metodo, proposto in modo accurato e in un contesto appropriato, permette di accedere ad emozioni e memorie profonde che ci condizionano costantemente, a scioglierle e ad integrarle.



La **meditazione Vipassana** è un'arte meditativa millenaria che si fonda sullo **sviluppo della consapevolezza**. E' un metodo per

- riconciliarci con noi stessi e con il mondo
- ritrovare gioia e tranquillità
- sviluppare energia e stabilità mentale

Durante il seminario riscopriremo e coltiveremo un atteggiamento contemplativo verso il costante fluire della vita, un atteggiamento che si fonda sulla nostra naturale sensibilità ai processi mente-corpo, unita ad una spaziosità che accoglie senza giudicare. Coltiveremo un approccio contemplativo attraverso il quale costantemente ritornare a dimorare nel momento presente, nell'immediatezza e freschezza del qui-e-ora.



*Una trasformazione interiore radicale e l'emergere di un nuovo livello di coscienza potrebbe essere l'unica reale speranza che abbiamo nell'attuale crisi globale provocata dal predominio del paradigma meccanicistico Occidentale.*

Stanislav Grof  
[www.stanislavgrof.com](http://www.stanislavgrof.com)

## STRUTTURA DEL SEMINARIO

Il programma è molto ricco.

Nella **prima serata** viene fornita un'introduzione alla pratica meditativa e una presentazione della Respirazione Olotropica che include una panoramica sulla mappa della psiche e delle fasi perinatali.

Ogni **mattina** iniziamo la giornata con una meditazione e la pratica di tecniche energetiche; dopo colazione vengono fornite istruzioni e riflessioni sui temi della meditazione e della spiritualità, insieme a periodi di pratica meditativa seduta e camminata.

Il **pomeriggio** è dedicato alla pratica della Respirazione Olotropica e alle attività integrative come il disegno di mandala.

Durante le **serate** sperimentiamo tecniche di rilassamento e meditazione, insieme a gruppi di discussione e di condivisione.

La struttura del seminario si ispira a quella consolidata negli workshop "**Insight and Opening**", condotti per molti anni negli Stati Uniti e in Svizzera da **Jack Kornfield** e **Stanislav Grof**

## DOVE E QUANDO

Il ritiro comincerà mercoledì 22 Luglio 2015 con la cena e finirà nel pomeriggio di sabato 25 luglio.

Si svolgerà a [La Querciola](#), azienda agricola e B&B vicino a Borgotaro (PR) che ci accoglierà durante questi giorni.



## INFORMAZIONI E ISCRIZIONE

Se intendi partecipare o vuoi ulteriori informazioni contattaci al più presto, scrivendoci una mail o telefonando al 334.86.75.488 (Claudia Panico) o al 328.88.26.212 (Pietro Thea). I posti sono limitati. Per partecipare è necessario un colloquio informativo con Claudia Panico.

SE TI ISCRIVI E SALDI LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE ENTRO IL 10 LUGLIO IL COSTO DEL SEMINARIO È DI 250 E.

Iscrivendosi dopo tale data la quota di partecipazione è di 350 E.

La struttura che ci accoglie offre sistemazione in stanze multiple con bagni in comune. E' possibile soggiornare con tenda propria

## STAFF

Le sessioni di respirazione Olotropica saranno facilitate da Claudia Panico con la collaborazione di Silvia Tebano.

Le sessioni di Meditazione Vipassana saranno guidate da Pietro Thea



### **Claudia Panico**

Tel. +39 334.86.75.488

mail [claudia@claudiapanico.com](mailto:claudia@claudiapanico.com)

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

Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento corporeo e transpersonale, dal 1989 opera a Genova, in Italia e all'estero. Accompagna individui e gruppi in percorsi di crescita personale, con gli strumenti della Bioenergetica e con il Lavoro Emotivo e Corporeo. Facilitatore di Respirazione Olotropica (Holotropic Breathwork) dal 2000, si è formata direttamente con Stanislav Grof, e conduce workshops che utilizzano questo approccio della Psicologia Transpersonale. Collabora come assistente all'International Grof Transpersonal Training (GTT)

### **Pietro Thea**

Tel. +39 328 88 26 212

mail [pietro.thea@sedendoquietamente.org](mailto:pietro.thea@sedendoquietamente.org)

[www.sedendoquietamente.org](http://www.sedendoquietamente.org)

Segue le vie del Buddhismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80. Insegna Yoga dal 1995 ed è membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (YANI). Dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddista (Vipassana). È laureato in Matematica e ha conseguito il Diploma in Filosofia Orientale e Comparativa. Ha pubblicato il libro "Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddhismo e sullo Yoga", che può essere scaricato o letto on-line sul sito [www.sedendoquietamente.org](http://www.sedendoquietamente.org)

### **Silvia Tebano**

Tel. 0523 993030

[www.lacasotta.org](http://www.lacasotta.org)

Biologa, mamma, doula (seminari di preparazione per accompagnare la nascita fisiologica con Michel Odent e Clara Scropetta), animatrice di gruppi e cerchi di condivisione sul tema della nascita; incontri di meditazione e risveglio spirituale; fondatrice del luogo di incontro "La Casotta" ([www.lacasotta.org](http://www.lacasotta.org)); esperienza in Lavoro Emotivo e Corporeo formazione pluriennale con Willi Maurer, Claudia Panico e Mareia Claudia Lange); offre sedute individuali e di gruppo