



RINASCERE

Worshop di crescita personale con l'Holotropic Breathwork

20 -21- 22 Novembre 2015

Valmozzola (Borgotaro Parma)

La Respirazione Olotropica (dal greco *holos*, *trepein*: procedere verso l'interesse), è una tecnica sicura e potente che stimola e approfondisce il processo di cambiamento, di crescita personale e autoguarigione psicosomatica. E' una forma esperienziale di auto-scoperta nella quale il potenziale di guarigione spontaneo della psiche umana viene attivato attraverso una respirazione più veloce e più profonda. E' stata sviluppata da Christina e Stanislav Grof, massimo esperto mondiale dell'utilizzo degli stati non ordinari di coscienza in campo terapeutico e cofondatore (con A. Maslow e A.Sutich) della Psicologia Transpersonale.

La Respirazione Olotropica utilizza gli strumenti tradizionali dello sciamanesimo, e li offre in un contesto psicologico contemporaneo che integra scoperte provenienti dalla moderna ricerca sulla coscienza, dall'antropologia, da diverse psicologie del profondo, dalla Psicologia Transpersonale e da pratiche spirituali.



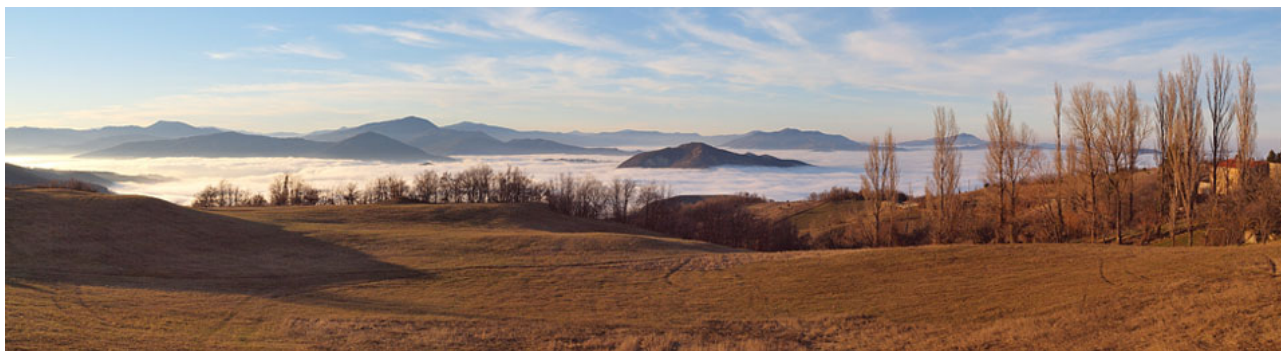
La mappa dei territori interiori che possiamo esplorare in una sessione di respirazione va dai ricordi autobiografici, alla propria nascita, fino a entrare nel vasto regno delle esperienze transpersonali, dove la psiche individuale e quella collettiva si incontrano. Esplorare questi territori della psiche, normalmente non accessibili, in uno stato di coscienza espansa è un fattore significativo di trasformazione interiore ed autoguarigione.

In uno stato non ordinario di coscienza infatti possiamo sciogliere più facilmente le tensioni e le emozioni ancora bloccate nel corpo e nella psiche. In questo modo, riduciamo l'accumulo di stress, avviamo il processo di soluzione di molti disturbi emotivi come la depressione, l'ansia, gli attacchi di panico, e possiamo ritrovare energia e serenità per affrontare al meglio le sfide quotidiane della vita.

Saremo in un'atmosfera di gruppo accogliente ed empatica, e i facilitatori accompagneranno i partecipanti in maniera non giudicante e non direttiva. Il seminario sarà articolato in quattro fasi: introduzione ed apertura, sessione di respirazione olotropica, integrazione dell'esperienza, conclusione. Ognuna di queste fasi è importante e indispensabile. Durante la sessione di respirazione, la combinazione di respirazione accelerata, musica evocativa che sostiene il processo, e lavoro corporeo faciliterà lo sviluppo di intuizione e consapevolezza catalizzando stati di coscienza espansa in cui possiamo accedere più facilmente alle nostre potenzialità di auto-guarigione profonde. Il respiro stesso permetterà lo scioglimento dell'energia trattenuta, e l'aumento della vitalità e del piacere di vivere. Il disegno di mandala e la condivisione permetteranno l'integrazione e il completamento dell'esperienza.

I territori esplorati saranno comunque ricchi di insegnamenti e il viaggio intrapreso potrà essere un'esperienza iniziatica e un'apertura verso se stessi e il mondo. Esso permette di risvegliare due bisogni che motivano l'esistenza: l'apertura della coscienza e l'apertura del cuore. **Unisciti a noi !**

L'incontro si svolgerà nella meravigliosa natura della Val di Taro, in un luogo ricco di energia adatta alla ricerca personale, l'azienda agricola La Querciola.



Facilitano: Claudia Panico con l'assistenza di Silvia Tebano

Orari: inizio venerdì 20 ore 20,30, conclusione domenica ore 16,30 circa

Costi:

prezzo early bird per chi si iscrive entro il 30/10 : 200 E

prezzo intero: 230 E

prezzo ridotto: c'è la possibilità di concordare un prezzo personalizzato per persone in forte difficoltà economica

Ospitalità: 75 E a persona in pensione completa in stanze multiple per l'intero fine settimana

Iscrizione: mandare una mail a claudia@claudiapanico.com oppure contattarla al 334.867.54.88
Per iscriversi è necessario un colloquio preliminare

Dove: Azienda Agricola e B&B La Querciola, Valmozzola (Borgotaro, Parma) www.laquerciola.it

Claudia Panico

334.867.54.88

claudia@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 workshop di Respirazione Olotropica (Holotropic Breathwork) dal 2000, si è formata direttamente con Stanislav Grof. Ha collaborato come assistente all'International Grof Transpersonal Training (GTT)

Silvia Tebano

Tel. 0523 993030

<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); esperienza in Lavoro Emotivo e Corporeo formazione pluriennale con Willi Maurer, Claudia Panico e Mareia Claudia Lange; offro sedute individuali e di gruppo