

Yoga del Grembo-Saggezza del Grembo

Svelare il potere creativo del femminile

Ritiro residenziale dal 30 Ottobre al 1 Novembre 2015

(dal venerdì pom. alla domenica pom.)

presso Villa Santi, loc. Daone, Montagne, Trento

<http://www.parks.it/cpf/villa.santi/>



Seminario tenuto da

- **Alexandra Pope**, psicoterapeuta psicosintetica, educatrice mestruale e scrittrice, www.womensquest.org
- **Laura Tonello**, insegnante di yoga, educatrice mestruale, traduttrice, www.acquacheballa.it

Il seminario sarà condotto in lingua Inglese con traduzione in Italiano. La pratica yoga sarà guidata in italiano con possibile traduzione in inglese, se necessaria.

Il seminario è un'occasione ed un invito per ogni donna a:

- gustare la scoperta o l'approfondimento della connessione con la saggezza del suo utero
- sentirsi nutrita e rinnovata

- ritrovarsi ad un nuovo livello di potere creativo
- svelare il cammino spirituale del femminile e gustare la condivisione profonda con le altre donne
- trovare guarigione per il corpo e per l'anima (inclusi i problemi mestruali)

Durante questo fine settimana lungo potrai fare un'esperienza di nutrimento personale e di yoga dolce assieme ad altri processi esperienziali come condivisioni verbali, visualizzazioni ed elaborazioni creative, che ti daranno la possibilità di lasciarti andare con gentilezza, in profondità a contatto con la tua bellezza e la tua forza di donna.

Alterneremo la pratica psicologica/esperienziale alla pratica corporea con lo yoga.

Laura ti guiderà nella pratica yoga in modo fluido e terapeutico, studiato appositamente per le donne, in modo da integrare posture ritmiche (*asana*) con il respiro (*pranayama*), suoni, *mudra* (gesti con le mani), *bandhas* (contrazioni del pavimento pelvico), rilassamenti profondi e meditazioni, in modo tale da dirigere la tua energia e attenzione verso l'utero. Sarà una pratica ritmica, gentile, fluida e gioiosa.

Lo yoga del grembo è una pratica yoga speciale che è al contempo terapeutica e spiritualmente fertile. È adatto a tutte le donne, di ogni età anche se non hanno più l'utero, per le donne che ancora sanguinano e per quelle che sono già in menopausa.

Alexandra farà da facilitatrice per i processi esperienziali che apriranno la porta alla strada della saggezza del tuo ciclo mestruale: il tuo ritmo unico di potere e di forza come donna. Questo sapere ha la possibilità di trasformare la relazione con te stessa, con gli altri e con il pianeta. Anche se non hai più le mestruazioni o se hai avuto un'isterectomia, questa saggezza del grembo è ancora accessibile dentro di te.

Conoscerai

- Le risorse nascoste del tuo ciclo mestruale: il tempo della tua motivazione spontanea e della naturale capacità produttiva, delle tue intuizioni e visioni, il tempo dell'intimità più squisita e dell'amore più profondo
- I poteri spirituali delle mestruazioni
- La natura della menopausa
- Come dare sostegno al tuo corpo e al tuo spirito compatibilmente con le richieste della vita quotidiana
- Come migliorare o guarire i problemi del ciclo e della menopausa

Questo ritiro e' per ogni donna che desideri nutrimento o guarigione, una direzione nella vita o del tempo per se', indipendentemente dalla fase della vita in cui si trovi. Non è necessaria alcuna preparazione o esperienza personale pregressa, né di formazione specifica né di yoga.

Questo ritiro avrà come centro il tema del **Rinnovamento** nel corpo femminile. Ci ritroveremo nel momento in cui l'anno si sta avvicinando al suo tempo più buio. E' simile al periodo premestruale, nel ciclo e analogo alla transizione verso la menopausa, nella vita di una donna. Il tempo di tirare le somme e di eliminare, in preparazione all'ingresso nella tua natura spirituale e al rinnovamento del tuo spirito. Attraverso un profondo lasciar andare ed una connessione con la pienezza di te stessa, può emergere una nuova forma di consapevolezza, accompagnata ad un senso più chiaro di chi sei tu e qual è la tua strada.

Insieme esploreremo i poteri nascosti del tuo corpo di donna, in particolare l'apertura spirituale durante la mestruazione e la menopausa. Verrai guidata dentro alle cinque stanze o fasi della mestruazione e da qui a lavorare con questo potere per il tuo rinnovamento e risveglio spirituale, per trovare nuove linee guida nella vita. Se ti stai avvicinando alla menopausa o se sei in sei già in menopausa avrai la possibilità di esplorare le quattro stanze come le fasi di transizione psicologica della menopausa.

**“Se gli uomini rifuggono il femminile possiamo sopravvivere,
ma se le donne stesse trattano la loro femminilità
come una malattia, siamo veramente perdute”
Germane Greer**

In preparazione al ritiro, ma facoltativo!

Prenditi del tempo, prima di venire al ritiro, per una tua riflessione personale su quello che vorresti mollare o lasciar andare nella tua vita... un lavoro non finito, una relazione, dei modi di relazionarti che non ti servono più, un modo di pensare a te stessa che è diventato sterile, dei pesi inutili che per abitudine ti porti dietro, categorie mentali diventate ormai vecchie, etc.

Inoltre vorremmo incoraggiarti ad iniziare anche da oggi a tenere un breve diario del tuo ciclo mestruale, se ancora ce l'hai, o delle tue giornate se non sanguini più. Solo poche osservazioni su come ti senti sul piano fisico, sul piano emotivo/mentale e sui tuoi sogni.

Se desideri ricevere una Mappa del Ciclo Mestruale contattami che te ne mando una copia in pdf. Questa mappa può essere compilata anche dalle donne che non sanguinano più, in connessione con il ciclo lunare, associando la luna piena all'ovulazione e la luna nuova alla mestruazione (o viceversa, se ti risuona meglio!).

Costi

- Il ritiro, tutto incluso, costa € 370 e include: seminario, pensione completa dal venerdì pomeriggio alla domenica pomeriggio, merende, soggiorno in camera con bagno, materiale informativo e didattico
- E' possibile accordarsi per la sistemazione in dormitorio con un leggero risparmio di € 10 al dì (portare la propria biancheria e sacco a pelo)
- € 10 di tessera associativa all'Acqua che balla, per le nuove socie

NB: Per chi si iscrive entro il 11 Settembre 2015 sarà applicato uno **sconto di € 30** sul costo totale del seminario.

Cosa portare

Porta con te un materassino yoga e un cuscino dove sederti, se vuoi anche uno scialle o una coperta per i rilassamenti profondi/yoga nidra ed un termos per la tua tisana.

Se non hai un materassino o vieni con mezzi pubblici e sei in difficoltà, fammelo sapere, io posso portare attrezzatura in più.

Iscrizione ed informazioni

Il ritiro è a numero chiuso, fino ad un massimo di 30 partecipanti.

L'iscrizione è condizionata al versamento della **caparra di € 70** da accreditare sul conto corrente intestato all'Associazione Acqua che Balla codice IBAN: IT20V0830401802000001710915, specificando nome, cognome e nella causale del versamento "Yoga del Grembo".

Quando riceveremo la caparra verrai iscritta nella lista ufficiale delle partecipanti (per cortesia mandami una mail quando farai il bonifico, grazie).

Il saldo del corso avverrà in contanti il giorno stesso del suo inizio.

In caso di recesso la caparra non verrà restituita.

Su richiesta è possibile avere un certificato di frequenza.

Indicazioni per Villa Santi

Villa Santi si trova in Località Daone, nel Comune di Montagne (TN), vicino a Tione

Indicazioni da Trento in auto:

- Uscite da Trento seguire le indicazioni per Riva del Garda (che vi portano sulla SS 237)
- Seguendo la strada per Riva del Garda, dopo qualche chilometro, troverete anche le indicazioni per Comano, Ponte Arche e Tione
- Seguite sempre le indicazioni per Tione (tralasciando quelle per Riva del Garda quando le incontrate ai vari incroci)
- Passate il paese di Ponte Arche e proseguite sempre per Tione
- Circa 7 km dopo il paese di Ponte Arche seguite l'indicazione sulla destra per Ragoli-Preore
- Attraversate il fiume Sarca, oltrepassate il paese di Ragoli e raggiungete Preore
- Arrivati a Preore seguite le indicazioni sulla destra per Montagne (sulla strada SP53, in forte salita)
- Superate le frazioni di Cort e Larzana e, arrivati alla frazione di Binio, non entrate nella frazione ma seguite la strada che continua a salire con un tornante verso sinistra (qui trovate un cartello che indica Villa Santi)
- Dopo ca. 1 km. da Binio arrivate a Villa Santi

Se arrivate a Tione, vuol dire che siete andate troppo avanti ed avete perso le indicazioni per Ragoli – In questo caso tornate indietro di ca. 2 km e (prima del paese di Saone) trovate sulla sinistra le indicazioni per Preore (da Preore proseguite come sopra, seguendo per Montagne)

Indicazioni con i mezzi pubblici

Arriva alla stazione dei treni di Trento.

Affianco alla stazione dei treni trovi la stazione dei bus.

Devi prendere la linea Trento-Preore e scendere a Preore (numero 201, ad oggi). Il viaggio dura circa 1 ora.

Vedi qui gli orari: <http://www.ttesercizio.it/?l=it-IT>

Da Preore abbiamo organizzato un servizio di auto o mini pulmino per venire a recuperararti.

NB: Spesso si crea spontaneamente una **condivisione di posti in auto** tra le partecipanti. Ho creato un evento sulla pagina fb dell'Acqua che balla, dove è possibile scambiarsi informazioni e recapiti per organizzarsi.

Programma indicativo

Venerdì

Arrivi dalle 14 alle 15 (se preferisci puoi arrivare al centro anche dalla mattina, o il giorno prima, previo avviso dal lunedì precedente, ma questi costi vanno aggiunti al preventivo precedente)

Iscrizioni e questioni organizzative.

Tazza di te' di benvenuto e merenda.

Benvenuto informale e saluti, sistemazioni nelle relative stanze e se vuoi passeggiata nel parco.

Tutto il programma con i tempi, al momento e' ancora approssimativo, ma serve a darti un'idea del lavoro che faremo insieme. Saranno possibili aggiustamenti, anche a seconda delle esigenze del gruppo.

16.00–17.15 Yoga del tramonto

Per chi ha voglia, è una sessione di benvenuto, per facilitare l'arrivo delle partecipanti e l'inizio del ritiro

17.30 Benvenuto formale ed introduzione

Introduzione, Morte e Rituale di rinascita.

Ognuna puo' presentare se stessa condividendo quello che vuole lasciare andare o mollare...

19.30–20.30 Cena

20.30–21.00 Pausa

In questa pausa, ti chiediamo di andare in camera e di prepararti per la nanna: lavarti i denti e metterti gia' il pigiama, per poi tornare nella sala, in silenzio, pronta per la pratica dello Yoga Nidra.

21.00–22.00 Pratica dello Yoga nidra con Laura

Questa pratica ci permettera' di entrare ancora piu' nel profondo del processo del "lasciar andare". E' una pratica dolce e silenziosa che ti chiede solo di lasciarti andare e farti guidare...

Da qui entriamo nel silenzio fino alla fine della colazione della mattina seguente.

Sabato

Attività opzionali di prima mattina per le allodole...ancora in silenzio dalla sera precedente.

Ci incontriamo alle 6.15 nell'ingresso per andare a piedi, in silenzio, nel giardino, nel bosco o nella sala, decideremo insieme.

6.30–7.00 Meditazione con Laura

con la luce dell'alba e Chanting gayatri.

Lo Chanting è una pratica spirituale, tipo una preghiera e comprende la recita ripetuta, cantata o parlata, di parole o suoni sacri ed evocativi.

7.00–8.00 Pratica yoga con Laura

8.15–9.00 Colazione -ancora in silenzio-

9.00–11.15 Sessione con Alexandra

Rompiamo il silenzio! Condivisione.

Togliamo il taboo attorno alle mestruazioni e alla menopausa: introduzione sul potere del ciclo mestruale e della menopausa.

Esercizio: l'immagine primaria, apertura verso le tue forze interiori.

11.15–11.45 Pausa the

11.45–13.00 Yoga con Laura

Pranayama and bandhas, esercizi di respirazione e sigilli o blocchi muscolari.

Esercizi energizzanti prima del pranzo per rinvigorire il fuoco.

13.00–14.00 Pranzo

14.00–15.00 Sessione con Laura

All'aperto, nel bosco o nel prato, tempo permettendo.

Con meditazione in movimento in celebrazione della Madre Terra/ radicamento nella Natura.

15.00–15.30 Pausa the

(questa pausa potrà subire variazioni, in sintonia con il lavoro del gruppo)

15.30–18.00 Sessione con Alexandra

Esercizio: esploriamo le cinque camere della mestruazione/menopausa Sveliamo e condividiamo.

Insegnamenti sul potere spirituale della mestruazione/menopausa

18.00–19.00 Tempo libero

19.00–20.00 Cena

20.30–21.30 Yoga nidra (o qualunque altra cosa che nasce spontaneamente dal gruppo!)

Domenica

Attività opzionali di prima mattina per le allodole...

6.30–7.00 Meditazione e chanting con Laura

meditazione con la luce dell'alba e Chanting gayatri.

Ci incontriamo alle 6.15 nell'ingresso per andare a piedi nel giardino, nel bosco o nella sala, decideremo insieme.

7.00–8.00 Pratica yoga con Laura

8.15–9.00 Colazione

9.00–11.15 Sessione con Alexandra

Piu' a fondo nel potere del ciclo: come il ciclo ti conduce e ti apre a te stessa.

Entreremo piu' in profondita' dentro al processo del ciclo/menopausa, in accordo con quello che e' emerso nelle due sessioni precedenti.

11.15–11.30 Pausa the

11.30–13.00 Yoga con Laura

La fluidità in azione: movimenti da ferme attraverso spirali, per onorare la saggezza dell'utero, usando gesti, suoni, movimenti e respiro.

13.00–14.00 Pranzo

14.00–15.45 Sessione finale con Laura ed Alexandra

Come confezionare il lavoro per portarlo a casa con noi: linee guida pratiche per la preparazione di una sorta di "cassetta degli attrezzi" e sostegno in previsione del rientro nella propria casa e nel mondo.

16.00 Rituale yoga di chiusura del lavoro

17.00 Chiusura

Questioni pratiche

1. Il **saldo** dell'iscrizione sarà in contanti al momento dell'arrivo, con me o con una mia amica che mi aiuta con le iscrizioni. Ti chiedo, per cortesia, di ultimare questa pratica il giorno del tuo arrivo, per non averla in sospeso nei giorni seguenti
2. Arriva con la **scheda di iscrizione** già compilata e stampata (se non hai una stampante, mandamela via mail per tempo, che la stampo io, grazie)
3. Pro-memoria delle **cose da portare**: compatibilmente con il tuo mezzo di trasporto, porta con te un tappetino yoga, una coperta, o eventualmente uno scialle caldo, per le meditazioni. Inoltre porta un quaderno per i tuoi appunti, dei colori a matita, pastelli o qualunque altro colore che ti piace, da usare per le elaborazioni creative.

Per ulteriori informazioni:

Associazione L'Acqua che Balla,
via Dordi 15, Trento

Laura Tonello, latonello@gmail.com, 348.9212552

Organizzato da:

Associazione Acqua che Balla ...un nascere naturale, Trento
www.acquacheballa.it

Con il patrocinio di:

Collegio Provinciale delle Ostetriche di Trento
Aam Terranuova, Rivista e Casa Editrice
Macro Edizioni, Casa editrice

***Se vuoi puoi inoltrare** queste informazioni alle tue amiche/parenti o comunque a chi pensi possa esserne interessato. Grazie per la tua collaborazione.*