

LA SISTEMAZIONE E IL COSTO

Saremo ospiti del grande Casale della Giannella che rende piacevole la permanenza di chi non cerchi le comodità dell'albergo bensì la quiete della natura. In pensione completa, in camere da 3/4/8/ posti letto con bagni in comune.

Cucina semplice con ingredienti biologici da produttori locali.



IL LUOGO

Saremo ospiti dell'Oasi WWF della Laguna di Orbetello, nel Casale della Giannella, situato in un posto panoramico con vista sulla magnifica Laguna e a due passi dal mare. L'Oasi si estende per circa 800 ettari. La salvaguardia di questo splendido territorio è legata a quella di un bellissimo uccello, il Cavaliere d'Italia!

Nel 1965 infatti Fulco Pratesi e Hardy Reichelt scoprirono che questa specie era tornata a nidificare nella laguna e lanciarono una campagna in sua difesa che portò nel 1971, all'istituzione dell'oasi da parte del ministero dell'agricoltura e foreste. L'area fu dichiarata Zona di importanza Internazionale, per la presenza di oltre 10.000 anatre svernanti e nel 1980 fu creata anche una riserva naturale dello stato.

Il contributo complessivo del soggiorno e delle attività è di 295 euro e comprende la pensione completa dal pranzo del 30 Maggio al pranzo del 2 Giugno.

COME ARRIVARCI

ingresso al Km 148 della S.S. 1 Aurelia. Stazione ferroviaria di Albinia od Orbetello. Per il Casale della Giannella, usciti dalla S.S. 1 Aurelia, indicazioni per Porto S.Stefano-Orbetello, si percorre la Giannella fino alle indicazioni per l'ingresso WWF del Centro.

ISCRIZIONI :

Tramite acconto di €. 100 da versare al più tardi entro il 15 Maggio 2009 (e comunque fino ad esaurimento dei posti disponibili) su carta POSTEPAY N.4023 6004 6034 9105

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

**Marina Donato 328/7194975 marinadonato@tim.it - www.respiriamo.it
Daniela Fineschi 380/3108423 nascidelfina@hotmail.com
Stefano Astiri 339/2437758 astirella@libero.it**

LIBERI DI ESSERE

.... liberiamoci con il movimento....

.... espandiamoci con il respiro



Dal 30 Maggio al 2 Giugno 2009

Insieme in leggerezza

Ospiti del WWF nella stupenda Laguna di Orbetello

con Rio Abierto, Rebirthing

stage condotto da :

**Marina Donato Rebirther professionista
Stefano Astiri Rebirther professionista
Daniela Fineschi Istruttrice Rio Abierto**

REBIRTHING

Respirare per essere felici



Rebirthing significa rinascita, con la pratica della respirazione circolare e possibile entrare in contatto con l'esperienza della propria nascita e della vita intrauterina. Questa tecnica, se applicata con determinazione, amore e metodo, permette di accedere a nuove visioni di noi stessi e da una spiegazione agli aspetti di noi stessi che noi chiamiamo con il nome di abitudini, personalità, carattere, etc. Il respiro è sempre portatore di un principio di unità e permette di integrare memorie cellulari, esperienze negative, emozioni "importanti" e poco fluide.

I PRINCIPI DEL REBIRTHING SONO:

Respirazione consapevole circolare, ampia e continua. Aiuta ad incontrare tutte le emozioni (anche quelle giudicate scomode e quindi represses). Questo incontro permette di iniziare un processo detto di "integrazione delle emozioni". L'integrazione è attiva e mette in luce una nuova visione di noi stessi o di una situazione che ci appariva prima piena di difficoltà o resistenze.

Il processo viene insegnato con amore ed empatia, qualità fondamentali di ogni rebirther professionista.

Obiettivo del respiro circolare consapevole è che più viene esercitato più si realizza depurazione mentale, emozionale, fisica, maggiore è la vitalità e la creatività disponibili per noi stessi e per gli altri

PENSIERO CREATORE

I pensieri determinano il nostro campo energetico, decidono la qualità della vita, del nostro benessere, influenzano l'umore, il corpo, le emozioni.

Essere consapevoli di essere gli artefici di questi pensieri è la strada per accedere alla comprensione che ognuno di noi è responsabile di ciò che crea nella vita attraverso i propri pensieri.

Questa è la base del concetto di responsabilità che si impara con il Rebirthing.

RIO ABIERTO

Rio Abierto significa "fiume aperto" e simboleggia il fiume dell'energia che attraverso tecniche psicocorporee impariamo a far fluire nella nostra vita con consapevolezza ed armonia.

Rio Abierto nasce in Argentina negli anni '50 e un sistema di movimento espressivo con la musica, e tende ad armonizzare corpo, mente e spirito portandoci oltre i soliti limiti, schemi e automatismi. Ci aiuta a scaricare lo stress e le tensioni stimolando la nostra sensibilità, curiosità, percezione e creatività aprendoci a nuove possibilità comunicative.

La musica con cui ci si muove tutti insieme, è lo strumento attraverso il quale risvegliamo il corpo, le emozioni, l'espressione di stati d'animo e la gioia di essere nel corpo, e vivere il piacere di stare insieme con semplicità e autenticità.



Rio Abierto

LA NOSTRA PROPOSTA : INCONTRARSI NELLA LEGGEREZZA



Quattro giorni dalle ore 11.00 del 30 Maggio al pomeriggio del 2 giugno nella riserva Naturale della Laguna di Orbetello.

In questo luogo speciale, già di per sé un invito a riscoprire la nostra vera natura di "Essere liberi", che la vita moderna ci porta spesso a dimenticare, proponiamo ogni giorno una sessione di Rio Abierto, sentendoci liberi nel movimento e

una sessione di Ribirthing espandendoci con il respiro circolare e vivere il piacere di essere noi stessi.

In un'atmosfera gioiosa e amorevole.

Ti aspettiamo gioiosamente !