

# PASQUA ..... CON NOI .....

..... un'esperienza con il Rebirthing e Rio Abierto

## IL LUOGO, LA SISTEMAZIONE E IL COSTO

Saremo ospiti dell'agriturismo Perucci di Sotto, Montorgiali-Grosseto tel.0564-580306.

La conduzione è di tipo familiare: Barbara e Maurizio svolgono tutto il lavoro da soli; la ristrutturazione del grande casale che ospita le strutture per l'agriturismo è stata eseguita curando il carattere rustico con gusto che rende piacevole la permanenza di chi non cerchi le comodità di un albergo, bensì la quiete della natura in un'atmosfera familiare che lo farà sentire presto come "a casa".



**Il contributo complessivo del soggiorno e delle attività è di 290 euro e comprende la pensione completa dal pranzo del 11 Aprile al pranzo del 13 Aprile. Sistemazione in camere 2-3-4 posti letti, con bagno privato o in comune. 22 posti disponibili.**

## COME RAGGIUNGERE L'AGRITURISMO

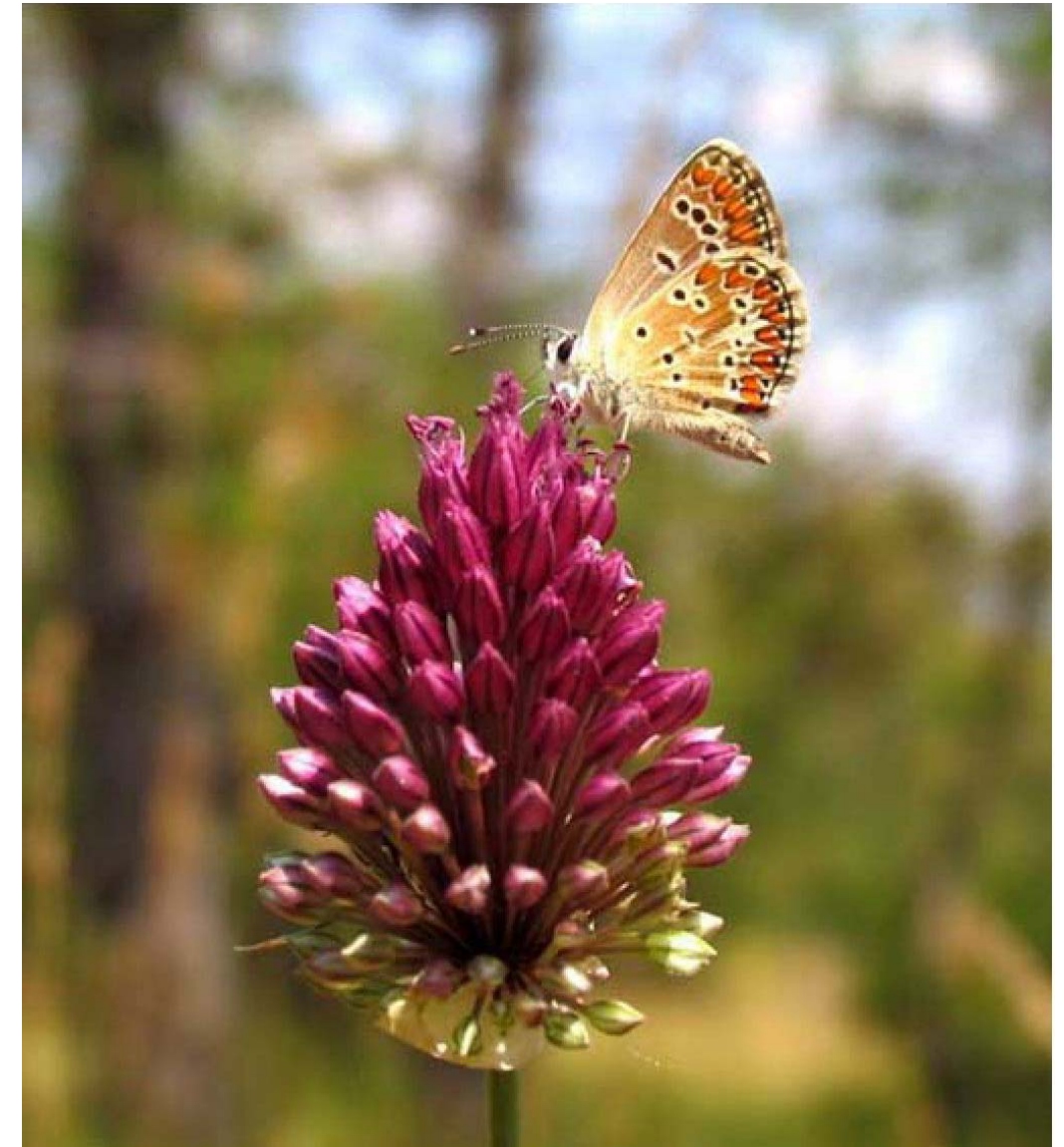
Si consiglia l'arrivo in auto. In treno la stazione FS più vicina è quella di Grosseto. Per tutte le provenienze NORD-SUD uscire a Firenze-Certosa e prendere la superstrada per Siena e poi per Grosseto. Uscire a Roselle e prendere la direttrice per Scansano, deviando per il paese di Montorgiali; superare il paese e dopo pochi km sulla sx si trovano le indicazioni dell'agriturismo PERUCCI DI SOTTO.

## ISCRIZIONI :

**Tramite acconto di €. 100 da versare al più tardi entro il 31 Marzo 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](mailto:marinadonato@tim.it) - [www.respiriamo.it](http://www.respiriamo.it)  
Stefano Astiri 339/2437758 [astirella@libero.it](mailto:astirella@libero.it)  
Daniela Fineschi 380/3108423 [nascidelfina@hotmail.com](mailto:nascidelfina@hotmail.com)**



**Dall' 11 al 13 Aprile 2009**

*Mente che danza, corpo che sente e respiro che crea !*

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

### 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 nelle festività pasquali e un pretesto per riscoprire il rito di passaggio della primavera, respirando e sentendo di essere come fiori pronti a sbocciare e a sprigionare tutta l'energia, la bellezza e l'amore racchiusi in ognuno di noi.**

**Tre giorni, dalle ore 11.00 del sabato 11 Aprile al pomeriggio del 13 Aprile 2009, in pensione completa in camere a 2-3-4 posti letto con bagno privato e/o**

**comune, in un ambiente tranquillo e sereno, avvolti da una natura incontaminata e rigogliosa, ricca di colori e profumi....**

**Una sessione di Rio Abierto, di Rebirthing al giorno, per far risvegliare e rinascere la nostra capacità di vivere con grande gioia e libertà l'incontro con gli altri e con se stessi.**

**Ti aspettiamo gioiosamente !**