

compagnia NUT



ESSENTIAL DROPS

RITIRO A CA' COLMELLO 11-12-13 Aprile 2020

TURTLE RED

I SENSE MY SILENT SOUND OF ESSENCE

Vi invitiamo a questo intenso e delicato ritiro di Essential Being. Tre giorni nei quali schiuderemo le porte ai nostri sentieri energetici e dai quali ci muoveremo verso la nostra sostanziale e infinita possibilità di espansione.

Utilizzeremo danza e pratiche olistiche e meditative. Ci aiuteranno a innescare un profondo e organico processo di pulizia del nostro vascello fisico e a svuotarlo da energie stagnanti.

Nel momento in cui percepiamo il colore della nostra essenza possiamo sprigionare le forze creative in noi. In quel momento saremo pronti a creare noi stessi attraverso piccoli salti quantici che accadono quando accediamo a nuovi stati di consapevolezza.

LE PRATICHE SARANNO COSI' DISTRIBUITE

1 GIORNO

Intro & Dance – space 15.30 – 17.30
Yoga serale & Mantra 17.45 – 19.15
Cena 19.30 – 20.30
Karma Yoga 20.30 – 21.00 (solo volontari)

2 GIORNO

Meditazione del mattino (dinamica) 7.30 – 9.00
Colazione 9.00 – 10.00
Dance – space 10.00 – 13.00
Pranzo 13.15 – 14.15
Karma Yoga 14.15 – 14.45 (solo volontari)
Dance – space 16.00 – 18.00
Stretching & Meditazione serale 18.15 – 19.15
Cena 19.30 – 20.30
Karma Yoga 20.30 – 21.00 (solo volontari)

3 GIORNO

Yoga del mattino 7.30 – 9.00
Colazione 9.00 – 10.00
Dance – vision 10.00 – 11.30
Massaggio 11.45 – 13.15
Pranzo 13.30 – 14.30
Karma Yoga 14.30 – 15.00 (solo volontari)
Cerchio finale 15.00 – 15.45

COME LAVORIAMO

Durante i tre giorni ci focalizzeremo su una completa integrazione delle varie discipline e le uniremo in una forza unica in noi. Rispetteremo con attenzione le varie onde tra il fare e l'essere, tra attività e pause, tra la fatica e il ricaricarsi.

Saranno lo yoga e le tecniche di respiro, la danza e il massaggio ayurvedico che useremo. Di molta esperienza e tangibile conoscenza, Barbara e Franco guideranno fluidamente i partecipanti attraverso il training e li spingeranno con gentile tocco nella vastità dello stare nell'adesso.

DANCE SPACE

La danza ci appartiene profondamente, è una delle più intense e autentiche espressioni del nostro essere. Solo che spesso l'abbiamo dimenticato.

Siete perciò pronti a ritornare alla vostra natura selvaggia? Svelerà la danza stessa in voi.

MASSAGGIO

Come delicata e ulteriore spinta nella percezione, sia per chi dona sia per chi riceve, il massaggio finale ci rilascerà nella piena integrazione del lavoro fatto precedentemente. Una pratica fisica e mentale.

Sarà applicato ed esercitato tra i partecipanti, senza richiesta di nudità. A guidarlo Franco in passi lenti ed eseguibile da tutti.

PER PARTECIPARE

Il ritiro è aperto a tutti, donne e uomini che hanno un radicato e vibrante desiderio per il lavoro fisico.

Non è necessario avere alcuna formazione sulla danza perché sperimentiamo la creatività nel movimento.

La gioiosa capacità di stare nel presente è una buona modalità per approcciare l'onda energetica di questi tre giorni.

INFO DI BASE

ESSENTIAL DROPS con **compagnia NUT**

conducono Barbara Geiger e Franco Reffo

collabora Aurora Bassi

Ritiro a Ca' Colmello

11 | 12 | 13 aprile 2020

luogo

Ca' Colmello | Casa Laboratorio

Associazione Baba Jaga

Via Gesso 21 – 40020

Sassoleone fraz. di Casalfiumanese (BO)

come arrivare



ammettiamo un massimo di 15 persone
la deadline di iscrizione è martedì 10 marzo

per la iscrizione o ulteriori informazioni vi preghiamo di contattarci
+39 347 05 33 121 Franco
compagnia.nut@gmail.com
www.compagnianut.org
