



IL FOTOGRAFO

di Finalborgo



LABORATORI
con emanuela e paolo

LA PROVOCAZIONE: laboratori infrasettimanali

La nostra intenzione è quella di prestare sempre maggiore attenzione alle esigenze REALI di ognuno di noi, spesso offuscate dalla frenesia con cui affrontiamo la vita. Noi siamo convinti che sia necessario prendere del tempo e RALLENTARE.

Da due come noi non ci si poteva che aspettare una proposta del genere: desideriamo invitarvi a sottrarre del tempo alla tua routine per dedicarlo a TE.

Questo è il "palcoscenico" che vi abbiamo preparato:

- Spazio e tempo condivisi soggiornando presso la struttura di riferimento. Chi vive nei paraggi potrà decidere di tornare a casa tutte le sere;
- *paesaggi da ammirare, per potersene meravigliare;*
- alimentazione vegetariana chiedendo agli onnivori un po' di pazienza sicuri che mangeranno bene ugualmente.

Ognuno sarà chiamato a specificare eventuali necessità quali celiachia, allergie o altre esigenze alimentari particolari,

- *laboratorio durante la settimana . . . la provocazione.*

Cominceremo il martedì sera con una cena condivisa per la quale ognuno porterà qualcosa da casa. Avremo così modo di poter ATTERRE in questa nuova esperienza con calma e convivialità INCONTRANDO i nuovi compagni di viaggio.

I tre giorni successivi saranno di PIENA ATTIVITÀ: informazioni, esercizi fisici e mentali, propriocezione, percezioni spaziali, sensoriali ed extrasensoriali. Utilizzeremo strumenti diversi tra i quali la parola e la condivisione, la musica e il movimento, il massaggio, il Qi Gong e il Taiji Quan.

Prototipo di giornata:

ore 07.00	allenamento di risveglio
ore 08.00	colazione
ore 09.00	iniziamo
ore 13.00	pranzo
ore 16.00	si ricomincia
ore 20.00	cena

Serate libere da passare in sana solitudine o in nutriente compagnia.

Chi vuole potrà portare strumenti musicali per improvvisazioni di canti e balli e qualsiasi altra cosa sarà lieto di condividere.

Il fine settimana avrete il tempo per poter assaporare tutto il lavoro svolto e farlo decantare prima di tornare alla vostra NUOVA QUOTIDIANITÀ in cui potrete integrare quanto acquisito.

Ognuno di voi sarà libero di scegliere di:

- trascorrere altri due giorni immersi nella splendida natura di cui saremo circondati (potrete farlo individualmente o con tutto o parte del gruppo che si sarà formato);
- invitare persone care a raggiungervi per condividere quel che vorrete;
- rientrare subito a casa;
- e tante altre variabili suggerite dai vostri desideri.



LABORATORI

www.essereme.info info@essereme.info

emanuela 349 062 1269 paolo 349 622 6056

Durante una giornata quanto tempo dedichi a te? Sei appesantito da responsabilità che non senti tue e che non gradisci? Ti sei mai chiesto "realmente perché"? Che ne dici di prenderti una manciata di giorni da dedicare a te col sorriso sulle labbra?

"Cosa fai nella vita?" "Faccio questo, poi quell'altro e quell'altro ancora e via dicendo..."

...e avanti con etichette, paraventi, titolini e titoloni, stereotipi, ruoli, anti-ruoli e bla bla bla... Pensaci bene: **Tu** sei quei bla bla bla?

Sarebbe bello poter guardare l'espressione del tuo volto in questo momento! Lo sappiamo, è una domandona, ma non ti faremo aggrovigliare per ottenere una risposta razionale. Non faremo filosofia, faremo moltissima pratica e lo faremo con piacevolezza. Utilizzeremo il corpo come strumento primario del nostro benessere per il nostro benessere. Impareremo ad osservarlo meglio, a dedicargli un nuovo ascolto, verificando che la cosa più importante del tuo **corpo** è il suo **contenuto: Tu!**

Noi useremo il corpo e lo osserveremo, lo faremo muovere e anche danzare, ci daremo la dimostrazione che agendo sulla nostra parte materiale agiamo anche con le parti immateriali.

Questo servirà affinché tu possa sviluppare a breve strategie **autonome** e **creative** per facilitarti nella vita di tutti i giorni. Puntiamo tanto sul lavoro giocoso, spiritoso e ironico, con l'obiettivo di innalzare la nostra vitalità.

Perché?

Einstein mise in evidenza come la materia fosse intimamente correlata all'energia.

Masaru Emoto conferma che l'informazione interagisce con la materia.

Il film d'animazione "Monster and Co." ci racconta come l'energia irradiata dalle risate sia di gran lunga più potente dell'energia sviluppata dalle grida di paura. Abbiamo fatto due conti e...

Con alte vibrazioni silenzieremo i bla bla bla così manterrai alta l'attenzione a tutto quel che sei, per scegliere consapevolmente partendo da TE, in piena responsabilità e libertà. Daremo nutrimento anche alla mente esplorando concetti, come quello della complementarità.

"Ma guarda un po' che caso strano...": saranno incontri "guidati" proprio da una **donna** e da un **uomo**.

Parleremo di universo, di universo frattale, di universo olografico, parleremo di responsabilità, di multipotenzialità, del sistema delle credenze, del sistema delle deleghe, della creatività come atto di libertà.

Di questi concetti faremo innanzitutto esercizio, vedremo come il corpo reagisce confermando o smentendo la mente, per scoprirci straordinariamente esseri umani. Tutti in continuo mutamento, in interconnessione profonda con ciò che ci circonda, **nonostante il rumore di sottofondo a cui siamo esposti e inconsapevolmente sottoposti.**

Tutto questo per essere pronto a scoprire quanti modi ho per ESSEREME!



L'operatore, il massaggiatore, il terapeuta, si adopera per il benessere altrui ma... egli (o ella) si occupa di sé?

Operi nel campo del benessere e fai fatica a garantire il tuo? Hai difficoltà a gestire la responsabilità di dover risolvere i problemi dei tuoi clienti? Hai mai portato l'attenzione su come la moltitudine di pratiche e discipline di cui l'umanità dispone siano la conferma e lo specchio di cosa sia l'essere umano? Cioè una spettacolare unità integrata dalle mille sfaccettature?

Vuoi provare a condividere con altri operatori la tua esperienza?

Ti va di recuperare una dimensione più umana del tuo lavoro? Più umana e rispettosa di quel che realmente sei e che gli altri sono?

Basta con: "Oggi vedo una lombosciatalgia, poi un'ernia al disco, un fegato ingrossato e un calcolo al rene!"

Quando qualcuno ti chiede: "Che tipo di massaggio fai?" - "Che tecniche utilizzi?" che tipo di risposta dai?

Qualsiasi sia la risposta data, noi ci chiediamo se in quel rispondere non venga velata, nascosta o addirittura rimossa quella che riteniamo essere la variabile fondamentale: **TU! Tu, il tuo essere, quel che sei ancor prima di quel che fai.**

Quel che proponiamo è di portare l'attenzione sul tuo **essere umano**, poiché innanzitutto questo sei e siamo. Ognuno con le proprie responsabilità. Tutti, utenti e operatori, senza distinzioni di sorta.

Tu sarai parte attiva, integrata e integrante di un percorso essenzialmente di osservazione. 3 giorni di lavoro intenso, di confronto continuo in cui sarà il nostro corpo lo strumento principale, il protagonista, l'osservato numero uno! **Il corpo, il nostro contenitore, il laboratorio** -l'incessante attività in cui abitiamo- **di sintesi superba tra ciò che definiamo materiale e ciò che definiamo immateriale.**

Faremo esercizi fisici, mentali, di propriocezione, percezione spaziale, esercizi sensoriali ed extra sensoriali.

Utilizzeremo tutti gli strumenti che abbiamo a disposizione, in un dialogo continuo ed aperto. Utilizzeremo il più possibile **gioia e risate.**

Con queste premesse non potremo che divertirci osservando e trasformando i blocchi del corpo, le sue consuetudini e gli schemi ripetuti.

Accettare, trasformare, rimettere in gioco. Con il sorriso è tutto più facile.

Osserveremo serenamente quel che accade e così saranno giorni buoni per innalzare la nostra forza vitale. Immaginiamo giorni di lavoro condiviso che possano restituire quelle energie disperse in nomi, tecniche, ruoli -salvatore e bisognoso- e bla bla bla di vario genere.

Immaginiamo giorni intensi e felici di lavoro appassionato, non di terapie di gruppo con alla gola un groppo!

Poi se qualche lacrima dovesse sgorgare, speriamo sia di commozione di fronte allo spettacolo del vedere tanti essere umani che serenamente interagiscono fra di loro, mettendosi a confronto.

Pensa che bello: nessuna sfida o competizione, ma semplicemente partecipazione, relazione, scambio... poiché uno degli obiettivi è proprio fare esperienza di quanto le diversità siano arricchenti.

Tutto questo per essere pronto a scoprire quanti modi ho per ESSEREME!



Il palcoscenico

EssereMe: questo è l'obiettivo principale per tutti noi. Strumento indispensabile è la collaborazione.

Ci piace interagire in questa modalità di apertura, per questa ragione proponiamo i nostri corsi solo in luoghi particolarmente favorevoli, poiché gestiti innanzitutto da essere umani. Insieme a loro abbiamo stabilito un tetto massimo per vitto e alloggio "pensione completa" a 60 cucuzze, individuando comunque varie alternative per poter limare ulteriormente la cifra -per esempio dormire in tenda-. Di tutti i dettagli non specificati e possibili parleremo personalmente con gli interessati, non esitate a chiedere.

Questi i posti bellissimi in cui lavoreremo:



SEMI DI CRESCITA

Loc. Ca' Lodola 1, Calice Ligure, SV17020

Sara Montini Pessina

0039 338 6640626

semidicrescita@tiscali.it

www.semidicrescita.eu

Rifugio

LA SCIVERNA

Loc. Bandite 5, 17046
Sassello (SV), Italia

Alessandra Giacardi +39 3490968534 info@granbego.com

www.rifugiosciverna.com fb: cascina granbego



Nel nostro esplorare fuori e dentro di noi amiamo viaggiare e conoscere gente e posti nuovi, Conduci una struttura e sei interessato ad ospitare i nostri corsi? Saremo lieti di poter incominciare una nuova collaborazione.



LABORATORI

www.essereme.info info@essereme.info

emanuela 349 062 1269 paolo 349 622 6056

Le date

ESSEREME ...che cosa e'? *dedicato a tutte le persone che vogliono ri-scoprirsi giocando*

Un primo incontro per cominciare a conoscerci, scambiare qualche bella informazione di base e lavorare insieme. Formato un gruppo, o i gruppi, esploreremo le varie possibilità di sviluppo del lavoro, creando percorsi successivi in base alle vostre esigenze.

27-28-01	febb-marzo	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-
06-07-08	marzo	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-
17-18-19	aprile	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-
15-16-17	maggio	c/o RIFUGIO LA SCIVERNA, Sassello -SV-
22-23-24	maggio	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-

ESSEREME ...a ognuno il SUO *dedicato agli operatori del benessere che vogliono ri-scoprirsi con autoironia - che lavorino o meno sul fisico - per ottenere efficacia semplice e leggera.*

Strutturato in 5 incontri di 3 giorni l'uno. Il primo per cominciare a conoscerci, attivare le sinergie e scambiare informazioni di base. I successivi saranno di intenso approfondimento sulle basi poste in precedenza attraverso le qualità dei quattro elementi, in ordine di successione: **Terra, Acqua, Fuoco, Aria.**

06-07-08	febbraio	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-	Incontro Base
20-21-22	marzo	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-	Incontro Base
10-11-12	aprile	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-	Incontro Terra
29-30-31	maggio	c/o SEMI DI CRESCITA, Calice Ligure -SV-	Incontro Acqua <i>Incontri Fuoco e Aria da decidere insieme agli interessati</i>

costo 240,00€
tre giornate di laboratorio

caparra di 40,00€ all'iscrizione *(solo in caso di annullamento corso verrà restituita)* Saldo di 200,00€ martedì sera all'arrivo



LABORATORI

www.essereme.info info@essereme.info

emanuela 349 062 1269 paolo 349 622 6056

COLLABORAZIONE: michele angelo

Crediamo si capisca quanto per noi sia importante la sintonia. Tra i tanti esseri umani che abbiamo incontrato ultimamente ce n'è uno in particolare che, guarda caso, alla sintonia dedica molta attenzione e rispetto, sotto svariati profili e con variegate modalità.

Tra cui sintonia come suono, vibrazione, sonora energia.

Ci siamo conosciuti e si è immediatamente creato un bel legame. "Sarà perchè abbiamo subito condiviso ottimo cibo facendo festa?!!??"

Per noi anche questo fa decisamente curriculum! Lo hanno chiamato Michele Angelo, ma anche questo sarà un "caso" . . .

03-04-05 febbraio Corso MIM Base
17-18-19 marzo Corso MIM Base
13-14-15 aprile Corso MIM Fase 02
26-27-28 maggio Corso MIM Fase 03

Le presenti date dei corsi di Michele Angelo, che si svolgeranno in Liguria, sono volutamente vicine alle date dei nostri corsi dedicati agli operatori, per favorire chi volesse fare entrambe le esperienze a fronte di un viaggio unico.



Offerta Benessere 2019 di Michele Angelo Narracci LR

1) Il metodo Micarelay Integral Massage

micarelay© integral massage (MIM) è un metodo di massaggio integrale che prende spunto da varie tecniche di lavoro sul corpo e di rilassamento. Lo sviluppo del metodo ha richiesto l'introduzione dei diffusori a suono naturale "Campaton®", questo per raggiungere una maggiore risonanza fra l'operatore-trice e l'essere umano sdraiato. Nonchè una stimolazione energetica che ci porta a scoprire, nuove sensazioni nel corpo, nella mente e nello spirito osservando un deciso senso di benessere e rigenerazione globale.

LA PROPOSTA: 3 giorni ALL'INSEGNA DEL BENESSERE CON IL METODO micarelay integral massage

Primo incontro: Tre Trattamenti MIM (micarelay integral massage) uno al giorno, della durata di circa un'ora.

Secondo incontro: tre giorni di teoria, pratica e storia del MIM.

Terzo incontro: tre giorni di pratica ed approfondimento delle tecniche assorbite e usate nel MIM.

Quarto incontro: a distanza di 6 mesi per osservare i cambiamenti percettivi nell'utilizzo del MIM e del suo utilizzo.

Costi: per partecipante 240€ ad incontro.

L'offerta prevede una partecipazione di almeno da 6 a 8 esseri umani (sempre pari).

2) Si organizza in altre date il corso di musicoterapia denominato Metodo Olografia Sonora

Si tratta di un Metodo di Musicoterapia applicata, spiegato e vissuto individualmente, della durata di tre giorni: due sessioni al giorno del Metodo Olografia Sonora = MOS, una di gruppo e una individuale. Approfondimento del come si è giunti a questa terapia a suono naturale e indicazioni durante l'arco della giornata a chi offrire - proporre un metodo simile.

Svolgimento: nel Primo giorno, intervento della durata di un' ora e mezza, per la presentazione del **MOS**, la **Valutazione Dimensionale** per tutti-e i-le partecipanti. Dal secondo al terzo giorno: immersione sonora di gruppo per due ore la mattina o il pomeriggio e seduta individuale dove tutti potranno assistere. Approfondimenti tecnici e specifici per ognuno-a.

Per chi volesse un massaggio integrale MIM nel mentre il gruppo fa l'immersione sonora il costo è di 50€ c.u.

Costo: 3 giorni di corso MOS e immersioni sonore 240€ c.u.

L'offerta prevede una partecipazione di almeno 5/6 uomini e donne.

**Infoline | michele angelo narracci | tel. +39 3939790211 | info@corporum.it | http://corporum.it/
Pagamento anticipato del 50% con versamento in conto corrente, saldo all'inizio del primo incontro.**

Offerta Micarelay© Integral Massage & Metodo Olografia Sonora 2018 | Michele Angelo Narracci LR



LABORATORI

www.essereme.info info@essereme.info

emanuela 349 062 1269 paolo 349 622 6056

emanuela



Ciao mi chiamo...

mmm... sempre il solito inizio... Questa volta cosa scrivo di me? Qualcosa di spiritoso, coinvolgente... ne ho già scritto e fatto sintesi ...bhè... in effetti posso sfruttare il lavoro già pronto.

Ciao, a questo indirizzo potete trovare cose sul mio conto www.essereme.info

sono donna, figlia, sorella, amica, madre e compagna,
sono ballerina, cantante, pittrice, pallavolista e sciatrice, sono massaggiatrice, ascoltatrice e attenta osservatrice,
sono critica, simpatica, rompiscatole, seria e giocosa, rompiscatole **...ah l'avevo già detto...**
sono coraggiosa, dolce, accogliente ed impetuosa...

Potrei andare avanti ancora e ancora non bastano le parole. E' divertente farlo, provateci. Quanto siete?

Amo condividere le mie esperienze, le mie abilità, mettermi a disposizione degli altri per quel che io sono e arricchirmi attraverso gli altri. A presto, dal vivo, dal vero!

paolo



Chi sono io? Mi hanno chiamato Paolo, nato il 25/07/'77.

Sono nato tra le montagne che ho frequentato anche da ragazzino, per professione e per grandi avventure.
Ho fatto teatro e per alcuni anni ho girato l'Italia portando spettacoli miei e di altri compagni di strada.
Amo la musica e la uso.

Pratico Qi Gong e quando facevo teatro era la base dei miei allenamenti,
Il Qi Gong arricchito di alcuni elementi derivati dal Taiji Quan è la base dei miei allenamenti per la vita.

Vi proporrò esercizi semplici, ma non facili. Ci divertiremo perché affronteremo tutto come fosse un gioco e un'avventura,
con ogni giocatore libero di agire e di scegliere: **"Mi godo le risate o non mi godo le risate?!"**

"Giocheremo" per ascoltare di più il corpo e per metterci nelle condizioni di incrementare le nostre possibilità.

Ora vivo vicino al mare, accolto in un posto bellissimo.

Nel frattempo sono il compagno di Emanuela. Sono il suo allenatore. Lei è la mia.



LABORATORI

www.essereme.info info@essereme.info

emanuela 349 062 1269 paolo 349 622 6056

