

Altre volte si cerca di superare le difficoltà, rifacendosi a strategie sbagliate o poco efficaci. Esperti in psicologia della coppia e impegnati da diversi anni in questo delicato settore, i coniugi Gianni e Rossana Bassi-Zamburlin ci guideranno in questa interessante e vitale tematica, attraverso momenti di riflessione teorica e di dinamica relazionale.

13-20 AGOSTO: **BIOENERGETICA E PRATICA MEDITATIVA**

Conduttori: Ronchini Sandro, Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **20 Luglio**

Le giornate iniziano e terminano con un tempo di meditazione. Anche le ore del pomeriggio ci vedono impegnati in questa specifica attività. L'intera mattinata, invece, è dedicata alla Bioenergetica, sotto la guida di Ronchini Sandro, master in conduzione di laboratori di bioenergetica e specializzato in counselling somato-relazionale.

La settimana comporta un'esperienza di lavoro corporeo durante il quale ciascuno è invitato a rivolgere la propria attenzione su se stesso, sul proprio corpo e su quanto sta sperimentando. L'obiettivo dell'esperienza è quello di aiutare ciascuno a consentirsi di raggiungere una più profonda *centratura* su se stesso, centratura che in bioenergetica viene definita con il termine *grounding* o *radicamento* e che fisicamente si traduce nella capacità di reggersi sulle proprie gambe. Gli esercizi di bioenergetica non sono ginnastica. Non si tratta di cercare il modo giusto di fare un movimento, ma di prendere consapevolezza di quello che ci permettiamo di sperimentare nel fare quel movimento e in quel momento. La bioenergetica aiuta a sciogliere quelle tensioni croniche così abituali da sfuggire alla nostra consapevolezza e che, insieme alla mobilità corporea, limitano anche le nostre possibilità emotive. Il lavoro che si compie in una classe di bioenergetica è diverso da quello che si attua in una terapia di gruppo; ciò nonostante l'esperienza ha una valenza terapeutica in sé, proprio perché innesca un processo di consapevolezza e di colorizzazione della propria vitalità.

20-27 AGOSTO: **MUSICOSOFIA E PRATICA MEDITATIVA**

Conduttori: Ferraro Luigi e Gandini Elena, A. Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **30 Luglio**

Il corso prevede tempi di meditazione e altri dedicati alla musicosofia, ossia all'arte dell'ascolto applicato alla musica. In effetti, «il modo in cui comunemente recepiamo la musica classica è per lo più molto superficiale. La trattiamo come un pastatempo, mentre essa è soprattutto un appello all'interiorizzazione, all'autocoscienza e alla ricerca del senso della vita». Accostata con amore e rispetto, chiarezza e poi ri-creata con il gesto, la musica agisce in modo profondo e salutare sull'anima. Così durante la settimana, attraverso la meditazione musicale, i partecipanti potranno inoltrarsi fino all'essenza stessa della musica, là dove insospettite forze spirituali nascono come da una sorgente misteriosa, donando energia e saggezza per il vivere quotidiano.

27 AGOSTO-03 SETTEMBRE: **YOGA E MEDITAZIONE**

Conduttori: Ducci Nazarena, Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **30 Luglio**

Le giornate iniziano e terminano con un tempo di meditazione. Anche le ore del pomeriggio ci vedono impegnati in questa specifica attività. L'intera mattinata, invece, è dedicata alla pratica dello Yoga, sotto la guida di Nazarena Ducci.

03-10 SETTEMBRE: **CORSO DI APPROFONDIMENTO, MEDITAZIONE NELLA NATURA E FIORI DI BACH**

Conduttore: Alessandra Frizza e Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **15 Agosto**

Per Fiori di Bach vedi allegato a parte.

10-17 SETTEMBRE: **MASSAGGIO TAILANDESE**

Conduttore: Possanzini Carla.

Iscrizione: entro e non oltre il **15 Agosto**

Il «Nuad» o «Massaggio Antico», praticato in tutta la Thailandia, deriva dal massaggio yoga e dalla medicina indiana. Raggiunge la Thailandia in seguito al diffondersi del buddismo, probabilmente attorno al terzo secolo a.C.

Da allora è stato tramandato come una pratica di «benevolenza», utilizzato nelle famiglie per rilassare e per guarire, insegnato a praticato nei templi dagli stessi monaci buddhisti.

Il Massaggio Tailandese Antico segue dunque i principi della filosofia yoga ed ha lo scopo di ripristinare l'equilibrio energetico in tutto il nostro essere, agendo su diversi livelli, chiamati *guaine* o *corpi*.

Il massaggio lavora su linee di energia chiamate *Sen*, che hanno un percorso e un significato simile ai *Nadi* della tradizione yoga. Anche i massaggi e gli esercizi di stiramento e torsione richiamano chiaramente quelli dello *Hata Yoga*.

Il metodo seguito durante il corso è stato elaborato da Asokananda, un maestro che ha recuperato la tradizione del «Nuad», diffondendola in Thailandia e nel mondo occidentale tramite pubblicazioni e corsi.

Carla Possanzini è membro dell'*International Society of Thai Yoga Massage* e membro fondatore del TYMANZ (Thai Yoga Association of New Zealand). Nel 1992 ha organizzato in Italia il primo corso di Massaggio Tailandese, ripetutosi poi regolarmente ogni anno. E' stata assistente di Asokananda in numerosi corsi in Italia e in Thailandia.

17-24 SETTEMBRE: **CORSO BASE D'INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE E MEDITAZIONE NELLA NATURA**

Conduttore: Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **30 Agosto**

24 SETTEMBRE- 30 OTTOBRE: **SETTIMANA DI DESERTO**

Conduttore: Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **30 Agosto**

09-15 OTTOBRE: **CORSO DI APPROFONDIMENTO E MEDITAZIONE NELLA NATURA**

Conduttore: Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **15 Settembre**

Il **PONTE** sul **GUADO**

associazione per la meditazione e la crescita della persona

CONDINO ESTATE 2005

Segreteria per l'Italia: Tedeschi Maria Teresa, via Europa 25, I-25023 Gottolengo /BS; **Tel.-Fax** 030/95177 54; **Cell** 3383072983; **E-mail:** elbravo@tiscali.it; **CCPostale:** 15507346 Associazione *il Ponte sul Guado* via Europa 25, 25023 Gottolengo; **CCBancario:** n 4977, presso Banco di Brescia, Agenzia di Gottolengo, ABI 035000, CAB 54580 CIN Y: specificare la causale del versamento.

Segreteria per la Svizzera: Erba Enrica, 6645 Cavigliano; **Tel** 091/ 7962371; **E-mail:** r.erba@bluemail.ch; **CCPostale:** 65-109047-3, intestato a: Assoc. il Ponte sul Guado IT-25023 Gottolengo.

Altri dati utili: Condino: Tel. 0465/622120 Fax: 0465/620619. P. Andrea: Cell. in Italia e dall'Italia per la Svizzera: 335680 81 57; in Svizzera: 0792119736. E-mail: padreandrea@bluewin.ch

Iscrizione. L'iscrizione ai corsi va fatta tempestivamente, nel rispetto delle scadenze indicate per ogni settimana. Ci si iscrive telefonando a una delle due Segreterie sopra indicate o via e-mail. **A partire dalla fine di Luglio** l'iscrizione va fatta direttamente a Condino, Tel 0465/622120. Se non risponde, lasciare detto in segreteria telefonica, con numero telefonico di richiamo espresso in modo intelligibile. Vale sempre la regola: *chi prima arriva meglio alloggia*. L'atto d'iscrizione fa stato in seguito al versamento della caparra non rimborsabile di Euro 50.- Frs 75.- In caso di ritiro, la caparra versata sarà tenuta valida per un corso successivo, a condizione che la disdetta sia annunciato con un anticipo di 10 giorni sulla data d'inizio del corso cui ci si era iscritti. Quanto appena detto non vale per il corso di Lamezia Terme

Costi. Quota di partecipazione ai corsi Euro 100.- Frs 150.- Quota giornaliera di soggiorno Euro 30.- Frs 45.- La quota giornaliera per chi soggiorna in albergo è di Euro 20.- Frs 30.- Il pernottamento in albergo è a carico del partecipante. Questi dati valgono sia per Condino che Sezano.

Lenzuola e corredo da bagno. Chi viene in macchina, *porti possibilmente con sé lenzuola e corredo da bagno*. A chi viene con mezzi pubblici, provvederà la casa. Vale solo per Condino.

Lavoro. Si prevede ogni giorno un tempo di lavoro manuale, che comprende la pulizia degli ambienti, l'apparecchiamento e lo sparcchiamento delle tavole, il lavaggio e la sistemazione delle

stoviglie, la sistemazione dei giardini. Ognuno darà con lieto animo il suo contributo, nello spirito del *karma-yoga*.

Escursioni. Fatta eccezione delle settimane di deserto, in tutte le altre settimane si prevedono una o due escursioni con meditazione nella natura. Sarà il gruppo a decidere, insieme agli insegnanti, il quando e il dove.

SETTIMANE DEDICATE ALLA MEDITAZIONE

Settimane di deserto: sono dedicate alla pratica intensiva della meditazione e richiedono l'assoluta osservanza del silenzio. Sono riservate a chi ha una buona dimestichezza con la pratica meditativa.

Settimane d'introduzione alla meditazione o corso base: sono destinate soprattutto a chi è nuovo alla pratica meditativa. Naturalmente vi possono partecipare anche le persone che già praticano da diverso tempo, perché ogni ritorno sulle cose già apprese e vissute è sempre anche un approfondimento. La richiesta di silenzio è graduale.

Corsi di approfondimento: sono riservati a chi ha acquisito una buona dimestichezza con la pratica meditativa. A chi è completamente digiuno di pratica, si consiglia di scegliere una settimana d'introduzione alla meditazione. In caso contrario dovrà adattarsi al ritmo del gruppo.

L'iscrizione ai corsi di Sezano va fatta presso le Segreterie di **Gottolengo** e **Cavigliano**. I giorni e gli orari di telefono per la Segreteria di **Gottolengo** sono:
Martedì e Giovedì, ore 18.00-19.00 e 21.00-22.00

CORRIERE

Trento-Condino, con partenza dalla Stazione delle auto-corriere, con cambio a Tione. Coincidenza non sempre immediata.

Partenza 06.50² 08.00¹ 10.10¹ 11.20¹ 12.55¹ 14.40¹

Arrivo 09.45 09.45 13.09 13.09 15.57 17.39

Partenza 17.00¹ 17.05² 17.40² 18.55²

Arrivo 18.47 18.47 18.46* 20.03* * Arrivo a Tione

Brescia-Condino, partenza dalla Stazione delle autocorriere, Brescia-Terminal SIA.

Partenza 06.00² 08.45¹ 15.25² 16.50³ 19.15⁴

Arrivo 08.53 10.43 17.23 19.12 21.13

Condino-Brescia

Partenza 07.37² 11.06² 15.37¹ 19.12⁵

Arrivo 09.35 13.28 17.35 21.10

¹ Tutti i giorni

² Da Lunedì a Sabato giorni feriali

³ Da Lunedì a Sabato giorni feriali. Diretto Brescia-Tione

con immediata coincidenza per ritorno a Condino: 18.35

⁴ Venerdì feriali

⁵ Domenica

CALENDARIO GIUGNO-OTTOBRE 2005

Accoglienza: L'accoglienza – salvo esplicita controindicazione – è sempre nel pomeriggio del Sabato, a partire

dalle ore 17.00. Poiché saremo impegnati nei lavori di pulizia e sistemazione degli ambienti, non siamo in grado di assicurare il pranzo a chi arriva in anticipo.

Conclusione: i corsi terminano con la prima colazione del Sabato. A Sezano domenica mattina. Le stanze devono essere lasciate libere entro le ore 10.00.

04-09 LUGLIO: **CORSO BASE D'INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE E MEDITAZIONE NELLA NATURA****

Conduttore: Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **10 Giugno**.

** Questo Corso non si terrà a Condino, ma a Dipoli, in Feroletto Antico (CZ), presso la Casa di spiritualità Betel-Tabor, a circa mezz'ora dall'aeroporto di Lamezia Terme e dalla Stazione centrale delle FFSS. **Informazioni e Iscrizione:** Sign. Erminio, Cel. 320/4988088; e-mail: erminiomarino@libero.it

11-17 LUGLIO: **YOGA E MEDITAZIONE *****

Conduttori: Ducci Nazarena, Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **10 Giugno**.

Le giornate iniziano e terminano con un tempo di meditazione. Anche le ore del pomeriggio ci vedono impegnati in questa specifica attività. L'intera mattinata, invece, è dedicata alla pratica dello Yoga, condotta da Nazarena Ducci.

18-24 LUGLIO: **SETTIMANA DI DESERTO *****

Conduttore: Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **20 Giugno**.

25-31 LUGLIO: **ANALISI TRANSAZIONALE E PRATICA MEDITATIVA *****

Conduttori: Crippa Maria Grazia, Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **20 Giugno**.

Le giornate iniziano e terminano con un tempo di meditazione. Anche le ore del pomeriggio ci vedono impegnati in questa specifica attività. L'intera mattinata, invece, è dedicata al tema dell'AT, sotto l'esperta guida di Maria Grazia Crippa.

L'AT, oltre a essere una vera e propria forma di psicoterapia fondata su un rigoroso studio della psiche e dei comportamenti umani, presenta il grande vantaggio, perseguito esplicitamente da Eric Berne, di rendere accessibile il linguaggio della psicoanalisi all'uomo comune, per aiutare ognuno a leggere e a capire quelle che sono le dinamiche inconscie che sottendono a tanti nostri vissuti quotidiani, sia nella relazione con noi che con gli altri.

Gli incontri di Condino non hanno la pretesa di trasformarci in esperti psicoterapeuti. In termini di esposizione teorica e di pratica ci mettono tuttavia in diretto contatto con gli elementi base dell'AT, di cui ognuno potrà fare un uso particolarmente significativo nel quotidiano, lavorando con crescente agilità sulle proprie dipendenze e sviluppando le proprie risorse.

*** Le tre settimane dall'11 al 31 luglio si terranno a Sezano, presso il Centro dei Padri Stimmatini. L'iscrizione va fatta

presso le Segreterie dell'Associazione. Portare biancheria da letto e corredo da bagno.

31 LUGLIO pomeriggio -06 AGOSTO: **LA POESIA DEL RESPIRO E PRATICA MEDITATIVA**

Conduttori: Bigi-Falcinelli Rita, Andrea Schnöller.

Iscrizione: entro e non oltre il **10 Luglio**.

Le giornate iniziano e terminano con un tempo di meditazione. Anche le ore del pomeriggio ci vedono impegnati in questa specifica attività. L'intera mattinata, invece, è dedicata al tema della pratica meditativa con i più piccoli, in famiglia e nella scuola, con il prezioso apporto di Rita Bigi-Falcinelli.

Molti genitori, insegnanti, educatori e formatori si chiedono oggi: E' possibile proporre la meditazione ai bambini, agli adolescenti, ai più giovani?

A questa fondamentale domanda risponderà nel corso della settimana Rita Bigi Falcinelli, docente di lettere e scrittura creativa alla scuola media «Donatello» di Ancona. Già vent'anni or sono, ha introdotto con coraggio un modo originale di vivere la scuola, di cui i suoi ragazzi sono rimasti entusiasti. Il privilegio della didattica messa in atto da Rita Bigi Falcinelli consiste soprattutto nel dare voce alla creatività dei ragazzi, facendo leva sulle loro insospettite risorse interiori.

Insieme a Marzia Pileri, psicoterapeuta di Training Autogeno e psicoterapie brevi, Rita Bigi Falcinelli ha pubblicato, per i torchi dell'Editrice Appunti di viaggio, il bellissimo libro *Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo. Ovvero note di meditazione e di didattica per bambini e adolescenti*.

La settimana avrà, insieme all'indispensabile esposizione teorica, una forte impronta esperienziale. Anche se la tematica affrontata interessa in particolar modo genitori, maestri ed educatori, la settimana si apre a tutti coloro che s'interessano al mondo della fanciullezza e della gioventù.

06-13 AGOSTO: **PSICOLOGIA DELLA COPPIA E PRATICA MEDITATIVA**

Conduttori: Bassi-Zamburlin Gianni e Rossana, Schnöller Andrea.

Iscrizione: entro e non oltre il **15 Luglio**

Le giornate iniziano e terminano con un tempo di meditazione. Anche le ore del pomeriggio ci vedono impegnati in questa specifica attività. L'intera mattinata, invece, è dedicata al lavoro con Gianni e Rossana Bassi-Zamburlin su tematiche riguardanti la vita di coppia.

Insieme alla dedizione reciproca e all'amore, incomprensioni, malintesi e conflitti accompagnano quasi inevitabilmente la vita di coppia. Spesso sono causa di grande sofferenza e possono anche portare al fallimento di una relazione. Oltre tutto, le cause ultime di tali incomprensioni e conflitti rimangono il più delle volte nascoste agli interessati.