

Ritiro di fine estate

Grazie per l'interesse dimostrato per *contact
silence retreats*



Ti chiediamo gentilmente di leggere con attenzione tutto il documento prima di procedere con l'iscrizione

Il Silenzio

Principale e costitutivo elemento del ritiro, il silenzio apre la nostra sensibilità e l'ascolto, elementi essenziali della *contact improvisation*: per questo nell'area della pedana di pratica lo manterremo sempre. Negli altri spazi comuni sarà possibile parlare dalla fine del cerchio del silenzio del mattino all'inizio del cerchio del silenzio della sera.

Di notte ci dedicheremo in tutta l'area del ritiro al silenzio, alla danza, all'ascolto, al riposo.

Se vorrai fare un'esperienza ancora più intensa potrai campeggiare nell'area silenziosa del festival dove sarà allestito anche uno spazio per mangiare in silenzio e per meditare indisturbati.

La Natura

Saremo non lontano dalla città di Massa, in Toscana, in un bellissimo castagneto montano affacciato da un lato sul mare e sulle vette delle Alpi Apuane dall'altro. La ricerca di naturalezza, dei bioritmi naturali, il respiro del mare e della montagna, l'acqua di sorgente che scorre dentro il corpo, il suono della legna che brucia, la musica degli insetti, la pioggia e il sole, gli alimenti sani, il sonno a contatto con la terra, la ricerca di semplicità.

La Jam di *Contact Improvisation*

Principale pratica del ritiro, la *Jam* è concepita per persone con pregressa esperienza nella *contact improvisation* che intendono esplorare, oltre agli aspetti relazionali, tecnici, di movimento dinamico che caratterizzano la CI, anche l'aspetto meditativo, spirituale, emozionale e di ricerca interiore della pratica: la ricerca dell'essenza del contatto.

Ci saranno due Jam al giorno:

Silent Jam

Inizia dopo il cerchio del silenzio della mattina e non prevede musica né canto

Jam

Inizia dopo il cerchio del silenzio serale.

Chi ha il desiderio di suonare uno strumento o di emettere suoni con il proprio corpo è libero di farlo, mantenendo libero lo spazio da espressioni verbali

La Meditazione

Il ritiro è concepito come spazio meditativo / contemplativo.

Cerchio del silenzio

Siederemo in silenzio in cerchio, ad occhi chiusi o aperti, stando immobili o mobili

Meditazione

Siederemo in silenzio distribuendoci nello spazio, non in cerchio, ad occhi chiusi o aperti stando immobili o mobili, le prime persone che siedono suggeriranno l'orientamento del gruppo.

INDICAZIONI PER la pratica

- *Se sedersi in meditazione è una cosa completamente nuova non ti preoccupare, potrai esprimerlo nel cerchio di parola o privatamente ad un focalizer. Ti verranno suggeriti i primi passi.*
- *Se sei già un praticante di qualsiasi tradizione spirituale o religiosa, sentiti libero di meditare come desideri, mantenendo sempre il silenzio.*
- *Per i principianti l'indicazione iniziale è fermati, siediti e ascolta, poi il cerchio di parola, la danza e le esperienze pomeridiane condotte dai focalizer forniranno inevitabilmente gli oggetti su cui sostare.*
- *Meditare è una disposizione generale dell'uomo e come la danza è un modo per abitare lo spazio. Danza con gli oggetti della tua coscienza.*

Lo spazio del ritiro è molto grande e in un contesto protetto che ti permette di ricavare facilmente un angolo per la pratica individuale qualora lo desiderassi.

La Parola

Durante il giorno e fuori dall'area silenziosa potremo parlare, scherzare, condividere e cantare. Il silenzio vero e interiore che avremo creato non ci abbandonerà comunque ed entrerà in relazione con la parola. Se non avrai voglia di tutto questo potrai trovare rifugio nell'area silenziosa del ritiro.

Ricorda in ogni caso di fare un uso attento della parola, considerando l'alto grado di sensibilità, apertura e destrutturazione delle difese che la pratica intensiva crea.

Cerchio di parola

Questo spazio di condivisione strutturata è stato concepito per mettere in risalto la parola autentica, quella densa nel significato, quella che codifica l'emozione, il vissuto della persona.

I partecipanti avranno l'occasione di parlare al gruppo ed esprimere uno ad uno ciò che desiderano. Ognuno potrà parlare o se preferisce mantenere il silenzio e rimanere in ascolto.

Il Fuoco

Ogni sera ci sarà un fuoco che accenderemo dopo cena. L'area del fuoco sarà per noi un luogo di rigenerazione, condivisione, ascolto. Attorno al fuoco sarà possibile cantare, danzare, suonare, recitare, leggere poesie. Evitando urla, e strumenti rumorosi per non disturbare chi riposa o pratica in pedana.

Il Cammino Silenzioso

Faremo insieme anche l'esperienza rigenerante di un [trekking in silenzio](#) su una delle bellissime vette delle alpi Apuane che circondano la zona, condotti da una guida alpina.

ALCUNE INDICAZIONI IMPORTANTI:

- rispettare il silenzio per tutta la durata del percorso
- seguire la guida alpina e tutte le sue indicazioni.
- essere muniti di buone scarpe da trekking e giacca a vento
- smartphone spento, da accendere solo in caso di emergenza

I Focalizer

I focalizer sono esperti con anni di pratica nella meditazione, nella danza e nella *contact improvisation* che faciliteranno le attività, condurranno i workshop e saranno sempre presenti in pedana durante le jam e le meditazioni.

I workshop

Il workshop del pomeriggio sarà condotto da uno o più focalizer e organizzato durante il ritiro nella loro totale libertà e creatività. Le esperienze proposte saranno il frutto della loro collaborazione e della peculiare lettura del gruppo. Non saranno lezioni di *contact improvisation*, ma proposte di ascolto, di esplorazione,

meditazioni, bodywork o pratiche in movimento che possono prevedere o no il contatto.

Il conduttore potrà usare le parole per dare le indicazioni.

Ai partecipanti è chiesto di mantenere il silenzio di non inserirsi nel workshop dopo il suo inizio

Volontari

Il ritiro prevede la presenza di volontari che si prenderanno cura dei partecipanti e dello spazio del ritiro, e supporteranno l'attività dei focalizers. Se vuoi partecipare come volontario a un prezzo ridotto scrivici una mail con oggetto "volontario".

Musicisti

Se sei un musicista e desideri suonare alle jam della sera lo potrai fare coordinandoti con il nostro musicista. Durante il giorno potrai suonare in tutte le aree del ritiro escluso l'area silenziosa, mentre durante la notte solo nell'area fuoco. La musica del ritiro è acustica, senza amplificazione.

Buone Pratiche richieste ai partecipanti

- ❖ *Vivi al meglio l'esperienza lasciando macchina fotografica e smartphone in tenda.
Se devi fare una telefonata potrai farla appena fuori dal cancello dell'area del ritiro. Dentro tienilo spento e osserva ciò che succede.*
- ❖ *Ti invitiamo a fumare nella tua area tenda o in quella di qualche amico che ama fumare.*
- ❖ *Se cucini da solo ti chiediamo di non cucinare carne.*
- ❖ *Lascia a casa sostanze stupefacenti e alcool.*
- ❖ *Assicurati prima di iscriverti di aver trovato qualcuno a cui affidare il tuo cane, ci dispiace discriminare i pelosi e i loro padroni fra grandi e piccoli, buoni e birbanti, educati o selvaggi così abbiamo deciso con grande dispiacere di non permettere l'accesso ai cani.*
- ❖ *Al ritiro sono ammessi i tuoi figli e persone che non partecipano direttamente alle attività, ma che possono darti supporto affinché tu abbia la possibilità di partecipare pienamente, per esempio nella custodia dei figli o nel caso tu abbia qualche forma di disabilità. Queste non potranno accedere all'area pedana.*

Sei arrivato a meta' del documento! Prenditi un attimo di silenzio prima di continuare.

Buona lettura!

Ritiro di fine estate | *Info pratiche*

CONTACT SILENCE retreats

Di seguito le principali informazioni sui tempi e le modalità di iscrizione.

Data

31 agosto / 6 settembre 2020

7 / 14 settembre 2020

Durata

è possibile partecipare a una o entrambe le settimane.

Partecipanti

max 50 partecipanti

Vitto e alloggio

Il ritiro prevede l'alloggio in tenda ma se preferisci puoi prenotare un alloggio in una delle strutture ricettive della zona.

Una cuoca dedicata si occuperà di preparare tutti i nostri pasti, che potrai prenotare in fase di iscrizione, specificando anche eventuali intolleranze e allergie gravi e certificate.

Sarà possibile anche cucinare con la tua attrezzatura da campeggio nel caso volessi ammortizzare i costi o per esigenze / regimi alimentari particolari.

Programma

Silenzio

00.00 / 24.00 Silenzio nell'area pedana e area tende silenziosa

21.00 / 10.30 Silenzio in tutte le aree del ritiro

Pedana

08.15 / 09.00 Meditazione

10.00 / 10.30 Cerchio del silenzio

10.30 Silent Jam

15.00 / 16.00 Cerchio di parola

16.00 / 19.00 Workshop

21.00 Cerchio del silenzio

21.30 Jam

Pasti

09.00 / 10.00 Colazione

13.00 / 14.30 Pranzo

19.30 / 21.00 Cena

Giorno degli arrivi

11.00 / 15.00 arrivi e registrazioni

15.00 / 16.00 informazioni logistiche, consegna indicazioni e regolamento

16.00 Welcome Jam

19.30 / 21.00 Cena

21.00 Cerchio del silenzio

21.30 Jam

Giorno 5 *Giorno del cammino silenzioso*

08.15 / 09.00 Meditazione

10.00 / 10.30 Cerchio del silenzio

10.30 Workshop

15.00 / 21.00 Trekking

21.30 Cena

Giorno dei saluti

08.00 / 09.00 Meditazione

09.00 / 10.00 Colazione

10.00 / 12.30 Jam

12.30 / 13.00 Cerchio finale e saluti

13.00 / 14.30 Pranzo

Prezzi

200 euro a settimana che include:

- Campeggio nell'area del ritiro
- Workshops
- Facilitazione
- Organizzazione
- Trekking con guida

Non include:

- Tessera annuale dell'Associazione Liberamente APS con polizza UnipolSai infortuni inclusa (15 euro)

Pasti

Colazione pranzo e cena : 25 euro al giorno

Prezzi agevolati

- Familiari o amici oltre i 18 anni che non partecipano al ritiro: 100 euro a settimana
(50% di sconto family friendly sui pasti se offre baby sitting)
- 0 / 12 anni gratuito con pasti inclusi
(ammesso solo se presente baby sitter o altro genitore iscritto al ritiro)
- 12 / 18 anni gratuito pasti esclusi
- Volontari 200 euro pasti inclusi

Politica rimborsi

- *90% di rimborso fino a un mese prima della data di inizio*
- *50% di rimborso fino a due settimane prima dell'evento*
- *Accesso diretto all'evento dalla lista di attesa in caso di disdetta di un partecipante*
- *Prenotazione personale non cedibile a terzi*

Modalità di iscrizione

1. Compila il *form* sul sito indicando brevemente la tua esperienza con la *Contact Improvisation* e nei ritiri silenziosi
2. Compila il form di iscrizione all'associazione Libera Mente APS leggendo attentamente lo statuto che dovrai accettare
3. Termina l'iscrizione versando l'intero ammontare del costo del ritiro esclusi i pasti

Grazie per aver letto con attenzione

Per altre informazione scrivici qui: info@contactsilence.it, ti risponderemo in giornata.