



CONTACT
SILENCE
retreats

Ritiro di Primavera

10-13 aprile 2020

per 30 partecipanti

Monterosi, Anghiari AR, Italia

Grazie per l'interesse dimostrato!

Questo primo breve ritiro di contact improvisation e silenzio ha l'intenzione di fare conoscere e apprezzare il progetto che abbiamo strutturato.

Il ritiro è concepito per persone con sufficiente esperienza nella contact improvisation che abbiano già confidenza con la jam e che abbiano il desiderio di scoprirne o approfondirne il lato meditativo/contemplativo.

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

Il Silenzio e la Jam di Contact Improvisation

Lo spazio di pratica sarà sempre silenzioso, tranne qualche eccezione. Nel resto dello spazio del ritiro si potrà parlare, ma dall'inizio della jam della sera manterremo il silenzio in tutte le aree del ritiro fino a dopo la colazione. E poi ricominceremo a danzare in silenzio!

La Jam in tutte le sue forme sarà il principale spazio di esplorazione. In questo ritiro osserveremo in particolare l'alternanza fra jam silenziosa e meditazione seduta.

Nella jam della sera ci accompagnerà un musicista.

Natura, Fuoco, Meditazione

Il ritiro è strutturato in modo da essere uno spazio contemplativo/meditativo che agevoli la connessione uomo/natura. Danzeremo, mediteremo, staremo in cerchio in silenzio, cammineremo, staremo attorno al fuoco.

Se non hai mai meditato non ti preoccupare: i focalizer ti daranno le indicazioni per vivere al meglio l'esperienza.

La Parola e il Cerchio di Parola

Seduti nel cerchio di parola, ascolteremo quello che ognuno vorrà condividere, se ne sentirà il bisogno. Ci conosceremo! Sarà interessante ascoltare parole che vengono dal silenzio.

I Focalizer e il Workshop

Non ci saranno insegnanti ma praticanti esperti di contact e meditazione, i Focalizer, che accompagneranno il gruppo nella struttura del ritiro garantendo la loro presenza nelle jam e nelle meditazioni ed elaboreranno insieme la proposta del workshop pomeridiano, che potrà prevedere o no il contatto.

Il luogo e il Cammino Silenzioso

Il ritiro avrà luogo a Monterosi, una frazione di Anghiari, meraviglioso borgo medioevale in provincia di Arezzo. La casa che ci ospita è isolata nella natura, ha una sala con pavimento in legno e una pedana esterna molto grande, affacciata su un magnifico panorama: se sarà bel tempo potremo danzare all'aperto. E' prevista una camminata silenziosa in uno dei sentieri che passano vicino all'area del ritiro.

Buone Pratiche

Ti invitiamo in questi giorni a regalare una tregua ai tuoi polmoni, ma se vorrai proprio fumare lo potrai fare facendo una passeggiata all'esterno dell'area del ritiro.

Ci riuniamo per coltivare la presenza, all'interno dell'area del ritiro non potranno essere introdotte sostanze stupefacenti e alcool.

Vivi al meglio l'esperienza lasciando macchina fotografica e smartphone spenti.

Se devi fare una telefonata potrai farla appena fuori dall'area del ritiro. Dentro tienilo spento e osserva ciò che succede.

Programma

	VENERDI 10	SABATO 11 DOMENICA 12	LUNEDI 13
SILENCE SALA	DALLE 23	SEMPRE	FINO ALLE 13.00
SILENCE AREE COMUNI	DALLE 23	FINO ALLE 9.30 E DALLE 20.30	FINO ALLE 9.30
08:00-9:30		colazione	colazione
9:30-10:00		CERCHIO DEL SILENZIO	CERCHIO DEL SILENZIO
10:00-12:30		SILENT JAM	JAM O CAMMINO SILENZIOSO
12:30-13:00		MEDITAZIONE	CERCHIO DEL SILENZIO
13:00-15:30		pranzo e riposo	pranzo e riposo
15:30-16:00		CERCHIO DEL SILENZIO	OPEN JAM
16:00-18:00	ARRIVO E REGISTRAZIONI	WORKSHOP	OPEN JAM
18:00-18:30	ARRIVO E REGISTRAZIONI	pausa the'	OPEN JAM
18:30-19:30	ARRIVO E REGISTRAZIONI	CERCHIO DI PAROLA	
19:30-20:30	cena	cena	
20:30-21:00	PRESENTAZIONE DEL PROGETTO CSR	CERCHIO DEL SILENZIO	
21:00-23:30	JAM CON MUSICA E CERCHIO DEL SILENZIO	JAM CON MUSICA	

Vitto e alloggio

Ci sono circa 20 letti a disposizione in camere da due, tre persone. Esauriti i letti sarà possibile dormire in sala con proprio materassino. Ti chiediamo di portare comunque quanto ti serve per dormire confortevolmente, assegneremo i posti man mano che le persone arrivano al ritiro, in fase di registrazione. Il cibo servito sarà vegetariano con variante vegana, preparato con prodotti locali buoni e genuini.

Prezzo

150 Tutto compreso + 15 Euro di iscrizione all'Associazione Libera Mente APS valida per tutti i ritiri 2020.

Modalità di iscrizione

Compila il form sul sito indicando brevemente la tua esperienza con la Contact Improvisation e nei ritiri silenziosi

Compila il form di iscrizione all'associazione Libera Mente APS leggendo attentamente lo statuto che dovrai accettare.

Una volta ricevuta la mail di conferma, termina l'iscrizione versando 50 euro + 15 euro di iscrizione all'associazione.

Grazie per aver letto con attenzione.

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