



Ritiri d'inverno

Autunno

30 ottobre-2 novembre 2020

per 50 partecipanti

Inverno

2-5 gennaio 2021

per 50 partecipanti

Flambruzzo, Friuli, Italia



*Grazie per l'interesse dimostrato
in 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.

Gaia Terra

Entrambi i ritiri saranno ospitati presso Gaia Terra, un incredibile contenitore di progetti che si sta sviluppando nel nord Italia.

Gaia Terra è un focolaio di sperimentazione per creare possibilità alternative di abitare il pianeta in modo ecologico e praticare l'agricoltura sostenibile;

costruire con materiali naturali;

educare a criticare le cose che acquistiamo; - vivere in gruppo per sostenersi a vicenda;

mangiare consapevolmente;

proteggere il territorio e l'ambiente circostante;

sviluppare progetti culturali;

praticare l'ospitalità e la diversità culturale.

<https://www.progettogaia terra.com/>

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, siedti 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 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

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.



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

*Vivi al meglio l'esperienza non usando macchina fotografica e smartphone. Se devi fare una telefonata potrai farla appena fuori dell'area del ritiro.
Dentro tienilo spento e osserva ciò che succede.*

Ti invitiamo a fumare fuori dalla struttura di Gaia Terra.

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.

*Sei arrivato quasi a fine lettura ! Prenditi un attimo di silenzio
prima di continuare.*

Informazioni pratiche

Date

29 ottobre-2 novembre 2020 / 2-5 gennaio 2021

Durata

4 giorni ciascuno

Partecipanti

max 50

Vitto e alloggio

Gaia Terra offre una stanza grande con 12 materassi vicino ai bagni e la possibilità di dormire in sala danza con il proprio materassino.

Il cibo servito sarà vegano, preparato con prodotti locali buoni e genuini.

La sala danza appena costruita è di 180 mq con pavimento in legno di rovere e spogliatoi annessi uomini/donne, con docce.

Programma

	GIORNO DELL'ARRIVO	GIORNATA TIPO	ULTIMO GIORNO
SILENZIO AREA PEDANA	00-24	00-24	00-24
SILENZIO AREE COMUNI	21:00-10:30	21:00-10:30	21:00-10:30
8:15-9:00		MEDITAZIONE	MEDITAZIONE
9:00-10:00		COLAZIONE	COLAZIONE
10:00-10:30		CERCHIO DEL SILENZIO	JAM
10:30-13	DALLE 11 ARRIVI E REGISTRAZIONI	JAM	JAM E
			CERCHIO FINALE DEI SALUTI
13:00-14:30	ARRIVI E REGISTRAZIONI	PRANZO	PRANZO
15:00-16:00	INFORMAZIONI LOGISTICHE E CONSEGNA REGOLAMENTO	CERCHIO DI PAROLA	
16:00-19:00	WELCOME JAM	WORKSHOP	
19:30-21:00	CENA	CENA	
21:00-21:30	CERCHIO DEL SILENZIO	CERCHIO DEL SILENZIO	
21:30- _	JAM	JAM	

Prezzi

Quota di partecipazione 190 euro (alloggio nella sala con materassi)
Oppure 153 euro (alloggio in sala danza con materassino proprio)
per 4 giorni e include:

- Vitto e alloggio
- Workshops
- Facilitazione
- Organizzazione

Non include:

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

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.

Termina l'iscrizione versando 70 euro di anticipo + 15 euro per la tessera associativa.

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

Grazie per aver letto con attenzione!

Per altre informazioni scrivici qui: info@contactsilence.it e ti risponderemo in giornata.