



## Autunno

30 ottobre-2 novembre 2020

per 50 partecipanti

## Inverno

2-5 gennaio 2021

per 30 partecipanti

## Autumn

30 october-2 november 2020

Max 50 participants

## Winter

2-5 january 2021

Max 30 participants

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.

*Thank you for the interest in the  
Contact Silence Retreat*

We kindly ask you to read the whole document carefully before proceeding  
with the registration.



## *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.

## *Silence*

Silence, the principal element of the retreat, opens our sensitivity and listening, essential ingredients of contact improvisation: for this reason in the area of the platform we will maintain it constantly.

In the rest of the retreat area it will be possible to talk from the end of the morning silence circle to the beginning of the evening silence circle.

At night we will dedicate the entire retreat area to silence, dance, and listening.



## *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.progettogaiaterra.com/>

## *Gaia Terra*

Both retreats will be hosted at Gaia Terra, an incredible container of projects that is developing in northern Italy.

Gaia Terra is a hotbed of experimentation to create alternative possibilities of inhabiting the planet in an ecological way and practicing sustainable agriculture;

build with natural materials;

educate to criticize the things we buy;

live in a group to support each other;

eat consciously;

protect the territory and the surrounding environment;

develop cultural projects;

practicing hospitality and cultural diversity.

<https://www.progettogaiaterra.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

## *The Contact Improvisation Jam*

The Jam, principal practice of the retreat, is designed for people with previous experience in contact improvisation to explore the relational, technical, and dynamic movements that characterize the CI, as well as the meditative, spiritual, emotional and the inner search of the practice.

Two Jams per day will take place:

### *Silent Jam*

Starts after the morning circle of silence and doesn't include music or singing.

### *Jam*

Starts after the evening circle of silence. Those who wish to play an instrument or to make sounds with his own body are free to do so, but we will keep the space free from verbal expressions.



# 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, 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.*

# Meditation

The retreat is conceived as a meditative / contemplative space.

## *Meditation*

We will sit in silence with the same orientation, with our eyes closed or open, standing still or moving.

## *Circle of silence*

We will sit in silence in a circle, with our eyes closed or open, our bodies still or in movement.

## *Practice guidelines*

*If sitting in meditation is something completely new do not worry, you can express it in the circle of speech or privately to a focalizer. The first steps will be suggested.*

*If you are already a practitioner of any spiritual or religious tradition, feel free to meditate as you wish, as long as you maintain the silence.*

*For beginners the initial indication is slow down, stop, sit and listen, then in the talking circle, dance and afternoon experiences conducted by the focusers will inevitably provide the objects on which to stand.*

*Meditation is a general disposition of the human being and similarly to dance is a way to inhabit space. Dance with the objects of your consciousness.*

*The space of the retreat is vast with in a protective context that allows you to easily obtain a spot for your individual practice if you wish.*



## *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.

## *The Spoken Word*

During the day, outside the platform area, we will be able to talk, joke, share and sing. The true inner silence that we created at night, in meditation, in the circles of silence, and during the silent Jam of the morning, will not abandon us anyway and will connect to the spoken word.

In any case, remember to make careful use of the it, considering the high level of sensitivity, openness and deconstructing of the defenses that this intensive practice can create.

### *Talking Circle*

This structured sharing space was conceived for the importance of making an economic and functional use of the spoken word during the retreat.

Participants will have the opportunity to speak to the group and express one by one what they are feeling. Everyone will be able to speak (once in each circle) or if you prefer you can just remain silent and listen.



## *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.

## *The Workshop*

The afternoon workshop will be conducted by one or more focalizers and organized during the retreat in their total freedom and creativity. The experiences proposed will be the outcome of their collaboration and their particular interpretation of the group. They will not be classical lessons of contact improvisation, but explorations of listening, meditations, bodywork or moving practices that may or may not include contact.

The focalizer can talk to give directions.

Participants are asked to maintain silence and avoid entering the workshop after it has started.

## *Focalizers*

Focalizers are experts with years of practice in meditation, dance and contact improvisation that will facilitate the activities, conduct the workshops and will always be present on the platform during jams and meditations.



## *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.

## *Musicians*

If you are a musician and you want to play in the evening jam, you can do it by coordinating with our musician. During the day you can play in all areas of the retreat except the silent area, while during the night only in the fire area. The music is acoustic, without amplification.



## *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.*

## *Good Practices*

*Get the most out of the experience by leaving your camera and smartphone off. If you need to make a call, you can make it just outside Gaia Terra area. Keep it turned off and see what happens.*

*We invite you to smoke outside of Gaia Terra Area.*

*Leave drugs and alcohol at home.*

*Be sure to find someone to entrust your dog to, we are sorry to discriminate against your pets and their owners between large and small, good and rascal, polite or wild so we decided with great regret not to allow dogs access.*

*You almost finished reading! Give yourself a moment of silence before continuing.*



## *Informazioni pratiche*

Date

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

Durata

4 giorni ciascuno

Partecipanti

max 30

## *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.

## *Logistics*

Dates

30 october-2 november 2020 / 2-5 january 2021

Duration

4 days each

Participants

max 30

## *Board and lodging*

Gaia Terra offers a large room with 12 mattresses near the bathrooms and the possibility of sleeping in the dance hall with its own mattress. The food served will be vegan, prepared with good and genuine local products.

The newly built dance hall is 180 sqm with oak flooring and attached male / female changing rooms with showers.



# Program

	ARRIVALS DAY	TYPICAL DAY	DEPARTURE DAY
SILENCE PLATFORM AREA	00-24	00-24	00-24
SILENCE EVERYWHERE	21:00-10:30	21:00-10:30	21:00-10:30
8:15-9:00		MEDITATION	MEDITATION
9:00-10:00		BREAKFAST	BREAKFAST
10:00-10:30		CIRCLE OF SILENCE	JAM
10:30-13	FROM 11 ARRIVALS AND REGISTRATIONS	JAM	JAM AND FINAL CIRCLE
13:00-14:30	ARRIVALS AND REGISTRATIONS	LUNCH	LUNCH
15:00-16:00	CIRCLE AND GUIDELINES	TALKING CIRCLE	
16:00-19:00	WELCOME JAM	WORKSHOP	
19:30-21:00	DINNER	DINNER	
21:00-21:30	CECIRCLE OF SILENCE	CIRCLE OF SILENCE	
21:30- _	JAM	JAM	



## Prezzi

Quota di partecipazione 225 euro (alloggio nella sala con materassi)  
Oppure 195 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 50 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

## Prices

Participation fee 225 euro (accommodation in the room with mattresses)  
Or 195 euros (accommodation in dance room with own mattress)  
for 4 days and includes:

- Board and lodging
- Workshops
- Facilitation
- Organization

It does not include:

- Annual membership of the Associazione Liberamente APS with accident insurance included (15 euros)

## How to Register

Fill out the form on the site briefly indicating your experience with Contact Improvisation and silent retreats.

Fill in the registration form for the Libera Mente APS association by carefully reading the statute that you will have to accept.

Complete the registration by paying 50 euros advance + 15 euros for the membership card.

## Refunds policy

- 90% refund up to a month before the start date
- 50% refund up to two weeks before the start date

Event direct access from the waiting list in case of a participant cancellations.

Booking not transferable to third.



*Grazie per aver letto con attenzione!*

Per altre informazione scrivici qui: [info@contactsilence.it](mailto:info@contactsilence.it) e ti risponderemo in giornata.

*Thank you for reading carefully!*

For more information write to us here: [info@contactsilence.it](mailto:info@contactsilence.it) we'll get back to you the same day.