

CONTACT
SILENCE
retreats

*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 your interest in
Contact Silence Retreats*

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

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 artistico, meditativo, spirituale, emozionale e di ricerca interiore della pratica. Considerare la Jam una rappresentazione artistica, portarci dentro il sacro rispetto che gli artisti hanno davanti ad un pubblico ci aiuterà a viverla pienamente e mai sentirsene fuori.

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 e sarà accompagnata da musica acustica musicista.

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

The Contact Improvisation Jam

The main practice of the retreat, the Jam is designed for people with previous experience in contact improvisation who intend to explore, in addition to the relational, technical, dynamic movement aspects that characterize CI, also the artistic, meditative, spiritual, emotional and research aspects interior of the practice. Considering the Jam an artistic representation, bringing in the sacred respect that artists have in front of an audience will help us to fully experience it and never feel out of it.

Two Jams per day will take place:

Silent Jam

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

Jam

It begins after the evening circle of silence and will be accompanied by acoustic music or singing.

Those who wish to make sounds with his own body are free to do so, but we will keep the space free from verbal expressions.

Meditazione

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

Cerchio del silenzio

Seduti in silenzio in cerchio, ad occhi chiusi o aperti, stando immobili o delicatamente mobili.

Indicazioni per la pratica

Se sedersi in meditazione è una cosa completamente nuova non ti preoccupare. Ti verranno suggeriti i primi passi dai focalizer.

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.

Se sei già un praticante di qualsiasi tradizione spirituale o religiosa, sentiti libero di meditare come desideri, mantenendo sempre il silenzio.

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

We will sit in silence with the same orientation, with our eyes closed or open, 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 small movement.

Practice guidelines

If sitting in meditation is something completely new do not worry. The first steps will be suggested from the focalizers.

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.

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.

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

Nel ritiro manterremo il silenzio nella maggior parte del tempo ma negli orari indicati nel programma e fuori dall'area silenziosa potremo parlare, scherzare, condividere e cantare. La qualità del silenzio che avremo creato non ci abbandonerà comunque ed entrerà in relazione con la parola. Il quarto giorno del ritiro non prevede questi momenti nei quali è possibile parlare e manterremo il silenzio in tutte le aree del ritiro fino al giorno successivo.

Se non avrai voglia di tutto questo potrai trovare rifugio nell'area silenziosa del ritiro o nella natura che ci circonda.

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

In the retreat we will keep silence most of the time but at the times indicated in the program and outside the silent area we will be able to talk, joke, share and sing. The quality of silence that we will have created will not abandon us anyway and will enter into a relationship with the word. The fourth day of the retreat does not have these times when it is possible to speak and we will maintain silence in all areas of the retreat until the following day.

If you don't want all this, you can find refuge in the silent area of the retreat or in the nature that surrounds us.

In any case, remember to make careful use of the word, considering the high degree of sensitivity, openness and deconstruction of the defenses that intensive practice creates.

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.

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.

Il Teacher

In qualcuno dei nostri ritiri chiameremo un insegnante con il compito di svolgere un programma di insegnamento intensivo e ben definito nello spazio pomeridiano. In questo caso ci saranno comunque due focalizer a supporto del ritiro.

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 studio during jams and meditations.

Teacher

In some retreats we will have a teacher carrying out an intensive and well defined teaching program in the afternoon. In this case there will still be two focalizers to support the practice.

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.

L'Intensivo

Se nel ritiro è prevista la figura del teacher il workshop dei focalizers sarà sostituito da un programma di studio ben definito a priori.

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.

Intensive

If the figure of the teacher is foreseen in the retreat, the focusizers' workshop will be replaced by a well-defined study program in advance.

Music

La musica dei nostri ritiri è acustica! In ogni ritiro sarà presente un musicista professionista che si prenderà cura di questo delicato aspetto.

La musica ci accompagnerà esclusivamente nella jam della sera. Mentre al di fuori delle zone silenziose sarà sempre possibile suonare uno strumento, magari attorno al fuoco.

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.

Music

The music of our retreats is acoustic! In each retreat there will be a professional musician to take care of this delicate aspect on the platform!

The music will accompany us in our practices exclusively in the evening jam. While outside of silent areas it will always be possible to play an instrument, perhaps around the fire.

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.

Schedule

Platform

08.15 / 09.00 Meditation

10.00 / 10.30 Silent Circle

10.30 Silent Jam

15.00 / 16.00 Talking Circle

16.00 / 19.00 Intensive

21.00 Silent Circle

21.30 Jam

Silence

00.00 - 24.00 Silence in the dance studio.

1st 2nd 3rd day

21.00 - 13.00 Silence in all areas of the retreat

4th day 00.00 - 24.00 Silence in all areas of the retreat

5th day 00 - 11.00 Silence in all areas of the retreat

Meals

09.00 / 10.00 Breakfast

13.00 / 14.30 Lunch

19.30 / 21.00 Dinner

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.

Prezzi

Quota di partecipazione 215 euro per 5 giorni da pagarsi via bonifico, che include:

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

Vitto e alloggio è da pagarsi in contanti direttamente all'ospite all'arrivo:

Tariffe Monterosi::

- 120 euro se dormi in tenda o Camper
- 140 euro in camera doppia, tripla o quadrupla

Tariffe Gaia Terra:

- 125 euro se dormi nella sala danza
- 165 euro se dormi nel dormitorio
- 165 euro se dormi nel camper

Modalità di iscrizione

Compila il form sul sito indicando brevemente la tua esperienza con la Contact Improvisation e la Meditazione. Paga l'anticipo di 65 euro come ti verrà indicato nella mail di benvenuto

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 215 euros per shift (5 days) to be payed by bank transfer, including:

- Workshops
- Facilitation
- Yearly membership to Liberamente APS with accident insurance included (15 euro)

Board and lodging fee is to be paid in cash directly to the host at your arrival:

Gaia Terra Fee:

- 120 euros if you sleep in tent or Camper
- 140 euros if you sleep in the rooms

Gaia Terra Fee:

- 125 euros if you sleep in the dance room
- 165 euros if you sleep in the dorm
- 165 euros if you sleep in your caravan

How to Register

Fill out the form on the site briefly indicating your experience with Contact Improvisation and Meditation. Pay the advance of 65 euros as you will be indicated in the welcome email

Refund 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.

Monterosi

Monterosi oltre ad essere un fantastico luogo nelle colline fra Toscana e Umbria è un pezzo di storia della scena Contact Improvisation Italiana. E' il luogo che accoglie i nostri ritiri estivi.

Ha una piattaforma esterna di 170 mq ed una interna di circa 80mq.



Monterosi

Monterosi as well as being a fantastic place in the hills between Tuscany and Umbria is a piece of history of the Italian Contact Improvisation scene. It is the place that welcomes our summer retreats.

It has an external platform of 170m² and an internal one of about 80m².



Vitto e alloggio

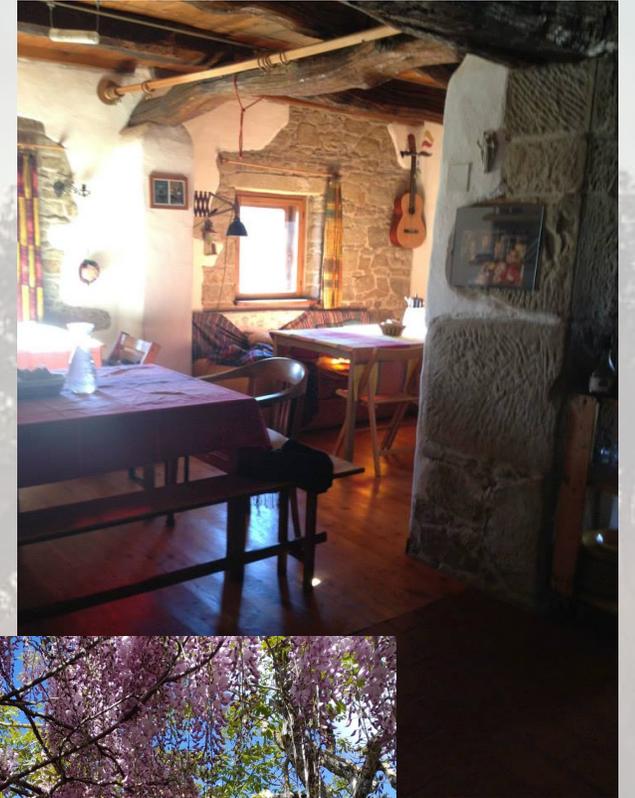
Monterosi offre varie stanze nelle due case presenti e piazzole per tende e camper nella meravigliosa natura intorno. Il cibo servito sarò vegetariano preparato con prodotti locali buoni e genuini.

Se vorrai dormire in camera saranno a disposizione lenzuola e coperte. Se preferisci dormire all'aperto ma non hai una tenda potrai noleggiarne una.

Board and lodging

Monterosi offers various rooms in the two houses present and pitches for tents and campers in the wonderful surrounding nature. The food served will be vegetarian prepared with good and genuine local products.

If you want to sleep in your room, sheets and blankets will be available. If you prefer to sleep outdoors but don't have a tent, you can rent one.



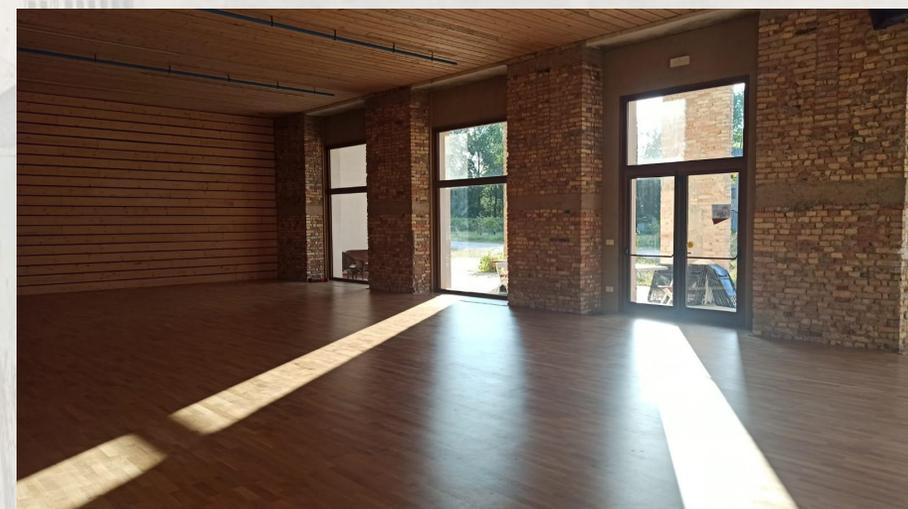
Gaia Terra

Gaia Terra è il luogo che ospita i nostri ritiri di autunno, inverno e primavera. 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.



Gaia Terra

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.



Vitto e alloggio

Gaia Terra offre una stanza grande con 16 letti 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.

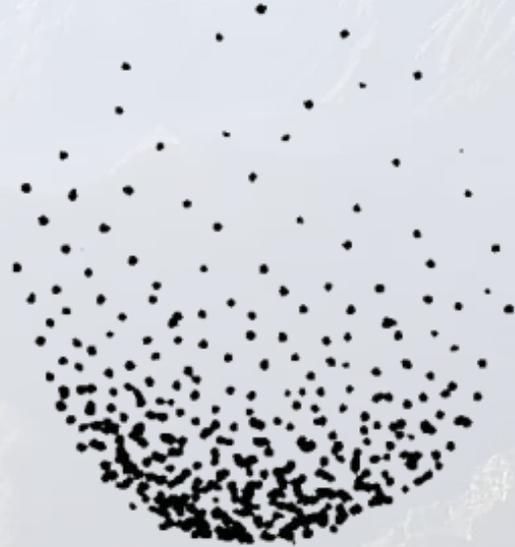


Board and lodging

Gaia Terra offers a large room with 16 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.





CONTACT
SILENCE
retreats

Grazie per aver letto con attenzione!

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

Thank you for reading carefully!

For more information write to us here: contactsilence@liberamenteaps.it we'll get back to you the same day.