



CONTACT  
SILENCE  
retreats

*Grazie per l'interesse 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.

Esploriamo, 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 un atto artistico, in cui riconoscere e onorare la sacralità dello spazio e del tempo, ci consente di parteciparvi pienamente, sentendoci parte di una creazione.

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, evitando espressioni verbali.

# *The Contact Improvisation Jam*

The main practice of the retreat, the Jam is designed for people with previous experience in contact improvisation.

We explore, in addition to the relational, technical, dynamic aspects that characterize CI, also the inner search, the artistic, meditative and emotional sides of the practice.

Considering the Jam an artistic act, in which to recognize and honor the sacredness of space and time, allows us to participate fully, feeling part of a creation.

Two Jams per day will take place:

## *Silent Jam*

It 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 their own body are free to do so, but avoiding verbal expressions.

## Meditazione

Sediamo in silenzio insieme, ad occhi chiusi o aperti stando immobili o mobili, le prime persone che siedono suggeriscono 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 forniscono 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 sit in silence with the same orientation, with our eyes closed or open, still or moving.

## Circle of silence

We 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 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 manteniamo il silenzio per la maggior parte del tempo, ma negli orari indicati nel programma e fuori dallo spazio di danza possiamo parlare, scherzare, condividere e cantare. La qualità del silenzio che creiamo non ci abbandona comunque ed entra in relazione con la parola. Il quarto giorno del ritiro manteniamo il silenzio in tutte le aree del ritiro fino al giorno successivo.

Se senti il bisogno di ulteriore silenzio puoi trovare rifugio nello spazio di danza 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 di significato, che codifica l'emozione, il vissuto della persona. I partecipanti hanno l'occasione di parlare al gruppo ed esprimere ciò che desiderano. Ognuno può parlare o, se preferisce, mantenere il silenzio e rimanere in ascolto.

## *The Spoken Word*

In the retreat we keep silence most of the time but at the times indicated in the program and outside the dance studio we can talk, joke, share and sing. The quality of silence that we create doesn't abandon us anyway and relates to the talking. The fourth day of the retreat we stay silent in all areas of the retreat until the following day.

If you need further silence, you can find refuge in the dance studio or in the nature that surrounds us.

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

## *Talking Circle*

This structured sharing moment was conceived to highlight the authentic talking, dense in meaning, that codifies emotions and personal experiences. Participants have the opportunity to speak to the group and express what they wish. Everyone can speak or, if they prefer, stay silent and listen.

## *I Focalizer*

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

## *Il Teacher*

In alcuni dei nostri ritiri c'è invece un insegnante che propone un programma di insegnamento intensivo e ben definito nello spazio pomeridiano. In questo caso ci sono comunque due focalizer a supporto delle pratiche.

## *Focalizers*

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

## *Teacher*

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



## *Il Workshop*

Il workshop del pomeriggio è condotto da uno o più focalizer e organizzato durante il ritiro nella loro totale libertà e creatività. Le esperienze proposte sono il frutto della loro collaborazione e della peculiare lettura del gruppo. Non sono 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*

Nei ritiri in cui è un teacher a condurre il workshop viene stabilito a priori un programma di studio definito.

## *The Workshop*

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

## *Intensive*

In retreats in which a teacher leads the workshop, a defined study program is established in advance.

## Musica

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

La musica ci accompagna esclusivamente nella jam della sera. Mentre al di fuori della sala danza è sempre possibile suonare uno strumento, magari attorno al fuoco.

Se sei un musicista e desideri suonare alle jam della sera lo puoi fare coordinandoti con il nostro musicista. Durante il giorno puoi suonare in tutte le aree del ritiro escluso la sala danza.

## Music

The music of our retreats is acoustic! In each retreat there's a professional musician to take care of this delicate element.

The music accompanies us in our practices exclusively in the evening jam. While outside of the dance studio it's always 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 dance studio.

# Schedule

## In the dance studio

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 Workshop/Intensive

21.00 Silent Circle

21.30 Jam

## Meals

09.00 / 10.00 Breakfast

13.00 / 14.30 Lunch

19.30 / 21.00 Dinner

## *Silence in the dance studio*

00.00 - 24.00 everyday

## *Silence in any other area of the retreat*

21.00 - 10.00

## Buone Pratiche

*Vivi al meglio l'esperienza non usando macchina fotografica, computer e smartphone. Se devi fare una telefonata potrai farla appena fuori dell'area comune del ritiro.*

*Dentro tienilo spento e osserva ciò che succede.*

*Ti invitiamo a fumare solo nella zona predisposta.*

*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, pc and smartphone off. If you need to make a call, you can make it outside the common areas. Keep it turned off and see what happens.*

*We invite you to smoke only in the dedicated 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.***

Quota di partecipazione **265 euro** per 5 giorni da pagarsi via bonifico, che include:

- Workshops
- Facilitazione
- Tessera annuale dell'Associazione Liberamente APS (15 euro)

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

Tariffe Gaia Terra:

- 140 euro se dormi nel dormitorio
- 108 euro se dormi nel camper
- Tessera annuale Gaia Terra (5euro)

## *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

Participation fee **265 euros** to be paid by bank transfer, including:

- Workshops
- Facilitation
- Yearly membership to Liberamente APS (15 euro)

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

Gaia Terra Fee:

- 140 euros if you sleep in the dormitory
- 108 if you sleep in your caravan
- Yearly membership to Gaia Terra (5 euro)

## *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

## 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 where our **Autumn, Winter and Spring retreats** are hosted. Gaia Terra is a hotbed of experimentation to create alternative possibilities to inhabit the planet in an ecological way and to practice sustainable agriculture; build with natural materials; educate to criticize the things we buy; live in a group to support each other; eat mindfully; 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 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 and the possibility of sleeping in the dance studio with your own mattress. The food served will be vegan, prepared with good and genuine local products.

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





## GT ACCOGLIENZA A BASSO IMPATTO

nella nostra grande famiglia



**TAZZA** - Quando arrivi puoi scegliere una tazza e identificarla col tuo nome. Questo ci permette di fare meno lavaggi in lavastoviglie.

**SCARPE** - All'interno della struttura è preferibile usare ciabatte pulite. Questo ci permette di tenere puliti gli spazi comuni. Riponi, quindi, le tue scarpe sulle scarpere che trovi all'esterno verso il cantiere o nel corridoio.



**BAGNI** - Siamo tutti responsabili della pulizia dei bagni. Dopo la doccia spazzola via l'acqua, spruzza il fervida e asciuga il pavimento. Se sporchi il wc usa lo scopino e straccio verde. Per l'igiene personale sono ammessi prodotti 100% biodegradabili o usa i prodotti messi a disposizione da Gaia Terra.

**CARTA IGIENICA** - Siamo orgogliosi di essere una struttura che non usa carta al suo interno! Ogni wc è dotato di doccino per detergere le parti intime e di asciugamani da bidet per asciugarle. Puoi aiutarci portando i tuoi asciugamani da usare per tutta la tua permanenza.



**RIFIUTI** - Zero waste. Il nullo o basso impatto ambientale per noi è essenziale e ne abbiamo fatto anche il nostro stile di vita. Pertanto evitiamo totalmente "l'usa e getta". Progetto Gaia Terra non è allacciata a sistemi di smaltimento comunali, per cui "ciò che porti lo riporti".

**BAMBINI** - "Liberi ed in sicurezza" mantieni uno sguardo vigile affinché siano rispettati gli spazi, soprattutto quelli per addetti ai lavori.



**POSTO LETTO** - Porta il tuo sacco a pelo e prima di andare via togli federa e coprimaterasso e lasciali al centro del letto. Questo ci serve per capire quali lenzuola lavare.



**CONDIVIDIAMO CON TE CIBO BIOLOGICO AL 100%.**  
La frutta, per esempio, può esser mangiata con tutta la buccia.  
**EVITA LO SPRECO!**



## GT LOW-IMPACT WELCOM

in our big family



**CUP** - When you arrive, you can choose a cup and identify it with your name. This allows us to do fewer washes in the dishwasher.

**SHOES** - Inside the facility it is preferable to use clean slippers. This allows us to keep the common areas clean. Therefore, store your shoes on the shoe racks you find outside toward the yard or in the hallway.



**BATHROOMS** - We are all responsible for cleaning the bathrooms. After showering brush off the water, spray the fervida and dry the floor. If you get the toilet dirty use the green towel and toilet brush. For personal hygiene, 100% biodegradable products are allowed or use products provided by Gaia Terra.

**TOILET PAPER** - We are proud to be a facility that uses no paper inside! Each toilet is equipped with a hand shower to cleanse private parts and bidet towels to dry them. You can help us by bringing your own towels to use throughout your stay.



**WASTE** - Zero waste. Zero or low environmental impact is essential to us and we have also made it our way of life. Therefore we totally avoid "disposable". Project Gaia Terra is not connected to municipal disposal systems, so "what you bring you bring back."

**CHILDREN** - "Free and safe" keep a watchful eye so that spaces, especially those for insiders, are respected.



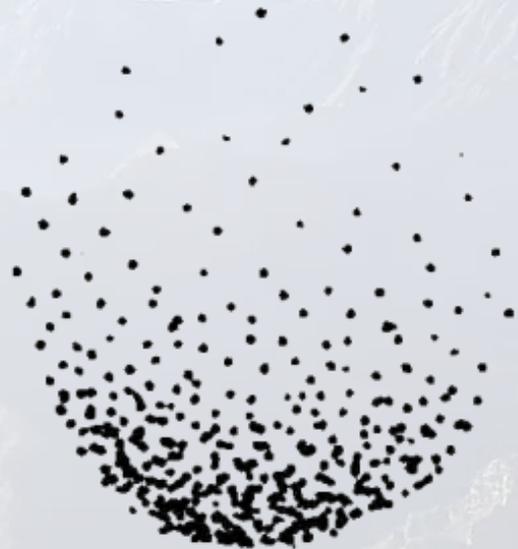
**BED SPACE** - Bring your sleeping bag and before you go away remove your pillowcase and mattress cover and leave them in the middle of the bed. We need this to figure out which sheets to wash.



**WE SHARE 100% ORGANIC FOOD WITH YOU.**  
Fruit, for example, can be eaten with the whole peel.  
**AVOID WASTE!**



GAIA TERRA IS SMOKING FREE. If you need to smoke we provide a designated area.



CONTACT  
SILENCE  
retreats

*Grazie per aver letto con attenzione!*

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

*Thank you for reading carefully!*

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