

BIOENERGETICA A VELA

ISOLE DI CAPRAIA, ELBA E CORSICA

da sabato 18 a sabato 25 luglio 2015



Nell'incantevole arcipelago toscano, e nella parte orientale della Corsica, l'occasione per sperimentare un rapporto diverso tra barca a vela e corpo, mente ed emozioni, secondo la bioenergetica.

APPUNTAMENTI E RITROVI

La partenza è prevista dal Porto di Marina di Salivoli alle ore 17.00 di Sabato 18 luglio. Il ritorno alle 17.00 di Sabato 25 luglio.

Per chi parte da Bologna e da Milano verranno fissati dei ritrovi per permettere di effettuare insieme il viaggio.

PROGRAMMA:

1° giorno: Sabato: Marina di Salivoli

ritrovo a Marina di Salivoli, verifica dotazione e approvvigionamento cambusa e carburante.
Sessione di Bioenergetica.

2° giorno: Domenica: Marina di Salivoli-Capraia

Colazione a bordo.
Sessione di Bioenergetica.
Veleggiata verso l'isola di Capraia, soste bagni.
Ormeggio e sosta notte.

CAPRAIA

Lontana dalle rotte consuete del turismo, irta di rocce e immersa nel profumo salmastro della tamerice e della macchia mediterranea, la piccola isola è un luogo davvero magico, dove la natura selvaggia e aspra è ingentilita dal moto spumoso e paziente del mare. Capraia è l'unica isola di origine vulcanica dell'Arcipelago, e le rocce nere e rosse, che punteggiano qua e là le sue coste, ne sono un segno ancor vivo.



Capraia, Cala Rossa

3° giorno: Lunedì: Capraia-Corsica nord

Colazione a bordo.

Sessione di Bioenergetica.

Navigazione verso il nord della Corsica, soste bagno esplorando diverse calette, pernottamento in baia.

CORSICA

La Corsica è un'isola ideale da esplorare in barca a vela. Offre spiagge e calette da sogno, molti ridossi dove poter ancorare in sicurezza e una costa selvaggia e incontaminata.

4° giorno: Martedì: Centuri

Colazione a bordo.

Sessione di Bioenergetica.

Veleggiata verso Centuri, sosta, visita del paese, pernottamento.

CENTURI

Di origine romana questo incantevole borgo di pescatori è una vera chicca di Capo Corso.



Stretto intorno a un pugno di case, il villaggio trova il suo fulcro nel porticciolo colorato grazie alle reti multicolori dei pescatori che da secoli portano avanti l'antichissima tradizione della pesca all'aragosta. Autentico, rilassato e romantico al tramonto e la sera Centuri è un luogo capace di rimanere impresso nella memoria dei suoi visitatori.

Il Porto di Centuri

5° giorno: Mercoledì: Centuri-Macinaggio

Colazione a bordo.

Sessione di Bioenergetica, navigazione e sosta a Macinaggio o altra baia protetta. Sosta notte.

MACINAGGIO

Considerato il centro più vivo e animato della penisola di Cap Corse, è famoso soprattutto per una delle perle più preziose della penisola di Cap Corse, la spiaggia di Tamarone.

Questo lungo nastro di fine sabbia bianca racchiude un magnifico mare caraibico, limpido e cristallino, che merita di essere goduto in totale relax e tranquillità.



Spiaggia di Tamarone

6° giorno: Giovedì: Isola D'Elba, Marciana Marina

Colazione a bordo.

Sessione di Bioenergetica, navigazione verso l'Isola d'Elba con sosta nel porto di Marciana Marina.



MARCIANA MARINA

Centro di villeggiatura immerso nel verde, Marciana Marina è distesa a semicerchio intorno ad una pittoresca insenatura chiusa a ponente dal suo antico porticciolo.

È il più piccolo Comune dell'Elba.

Simbolo del Comune di Marciana Marina è la torre pisana del XII secolo che domina la banchina del porto, utilizzato in tempi antichissimi come rifugio e scalo per il commercio del vino prodotto sulle colline dell'Isola, e che oggi rappresenta uno dei principali approdi turistici per la nautica da diporto.

Sul lato opposto della baia c'è il Cotone, che è il nucleo più antico di Marciana Marina: in origine poche case di pescatori, successivamente si è espanso lungo la spiaggia fino al torrione, dopo la bonifica della stretta pianura costiera.

7° giorno: Venerdì: Marciana Marina-Marina di Salivoli

Colazione a bordo.

Sessione di Bioenergetica, navigazione verso Marina di Salivoli, pernottamento.

8° giorno:

riconsegna barca e rientro in auto a Bologna/Milano in serata.



NOTE: Il programma può subire delle modifiche dovute alla situazione meteorologica o ad altri eventi imprevedibili.

Equipaggiamento consigliato: Lenzuola o sacco a pelo, asciugamano e telo, costume, creme solari, occhiali da sole, cappellino o bandana, vestiti molto comodi per stare in barca, un cambio pesante soprattutto per la sera (maglioncino pesante, pantaloni lunghi, calzettoni/tubolari, tuta), una cerata o giacca a vento impermeabile o, al limite, k-way, scarpe con suola di gomma e sandali. Come valigia è preferibile una borsa morbida, perché più pratica e di facile stivaggio.

Sanità: Si consiglia di procurarsi medicinali contro il mal di mare (travelgum, xamamina, cerotti ecc.) anche solo se si sospetta di soffrirne.

Skipper: Andrea Pondrelli

Bioenergetica: Marco Di Giovanni (Psicologo, Psicoterapeuta ad indirizzo Bioenergetico)

Quota: particolari condizioni vantaggiose ci permettono di offrire una quota di

partecipazione di 690 euro, di assoluto privilegio nella panoramica delle offerte di questo tipo.

La quota è comprensiva di Attività di Bioenergetica + Approfondimenti personali a richiesta su proprio carattere, tipo di energia, dinamiche personali specifiche + Skipper + Vela + Nozioni ed esperienze in prima persona di navigazione a vela + Pernottamenti in barca.

PROMOZIONE: in più, per chi s'iscrive entro il 31 Maggio 2015, è prevista un'ulteriore agevolazione, ad euro 650 (!).

La quota non comprende: viaggio fino al porto, cambusa e carburante (circa 120 euro, a seconda delle condizioni di navigazione), extra e quanto non dichiarato alla voce la quota comprende.

La Barca:



Nome barca: BRISEIDE
Modello: Bavaria 50 Cruiser
Costruttore BAVARIA
Lunghezza / Larghezza
15,40 (mt) / 4,49 (mt)
Base: Marina di Salivoli



Ammiraglia di casa Bavaria, full optional, elica di prua, riscaldamento, doppio plotter.

Grandi spazi vivibili a bordo, buone qualità veliche garantite anche dall'albero maggiorato e il bulbo in piombo unite ad una randa full batten. Perfetta per le lunghe crociere, grazie alla presenza di un'autonomia di 800 litri di acqua, 350 di carburante e RADAR.

Posti massimo: 10 persone.

E' tuttavia possibile organizzare una seconda imbarcazione sapendolo per tempo. Verrà quindi costituita una lista d'attesa dopo il 10° iscritto, che si realizzerà solo se raggiungeremo altri 8 posti.

Per informazioni e iscrizioni contattare:

Andrea 349 8329953
apondrelli@gmail.com

Marco 348 2477564
marco.digiovanni@analisibioenergetica.com

Programma di Bioenergetica

Bioenergetica della Risata

Il Corpo che Vibra, il Corpo che Ride



Come le Verità su di sé si liberano nei Meccanismi della Risata

*“Non si può essere Terapeuti
se non si vivono le 3 U:
Umiltà, Uморismo, Umanità”.*

Federico Navarro

E' un onore assoluto per chiunque poter passare giorni e giorni a ridere, per di più con un senso prezioso attraverso cui comprendere di più se stessi e i propri meccanismi di scioglimento delle tensioni.

In uno scenario sia sconosciuto, che comodo e accogliente, passeremo naturalmente da un'esperienza ad un gioco, da uno spunto per cambiare i propri atteggiamenti a scoperte su come funzioniamo quando ridiamo davvero.

Il principio di base è la connessione tra la leggerezza e la profondità. Solo quando siamo profondi possiamo sentirci pieni, con un senso di chi siamo e quindi anche leggeri e liberi perché saldi e radicati sulle nostre gambe.

E questa volta vedremo com'è possibile prendere la strada verso il benessere da un lato inconsueto: con la risata trascinate ottenuta attraverso lo scioglimento dei blocchi corporei.

L'obiettivo è attraversare un'esperienza che potrà cambiare il nostro modo di ridere, di essere ironici e di sdrammatizzare.

“Bisogna pur che il Corpo Esulti”

Programma ed esperienze principali del Workshop

Questi alcuni dei punti che sperimenteremo attraverso esercizi individuali, in coppia e in esercitazioni di gruppo:

- Stai giù bastardo! La serietà illuminante di una sana risata
- Le strane analogie tra i dispositivi della comicità e punti di vista inaspettati sullo scioglimento dei blocchi caratteriali
- Esercizi: lo scarico corporeo nella risata
- Le vibrazioni naturali, il corpo vibrante, il principio di carica e scarica
- Il comico nella drammaturgia, cosa fa ridere, quali situazioni: perché verità e sofferenza fanno ridere?
- Esercizi a coppie:
 - l'aspetto comico improvviso
 - Il contrasto rivelatore
 - Il ribaltamento del punto di vista
- Le rappresentazioni che fanno ridere ed "impasse" sbloccate grazie alla sdrammatizzazione (esercitazione: "cosa c'è da ridere?!")
- Yoga e Bioenergetica della Risata: distinzioni fondamentali tra i due approcci e i diversi usi del corpo per ridere
- I cicli da sperimentare: il continuum Leggerezza - Profondità e il circolo vizioso Superficialità - Pesantezza
- Esercizi da ridere: Il 3° chakra e l'integrazione del Corpo
- La tecnica TRE di Bercei: il caso di Fukushima
- La nuova pratica bioenergetica e la meditazione corporea in movimento
- Esercizio di un disegno del vicino: reazioni diverse tra adulti e bambini
- Un, due tre, stella! Il Gioco in relazione a sicurezza e radicamento: i Bambini non decidono mai se i cinque minuti successivi saranno comici o drammatici
- Meccanismi del comico: la (s)drammatizzazione nata dal corpo
- Esperienza: il diaframma e la fisiologia della risata
- Rischio, pericolo e avventura: alla radice della vita come del gioco e della risata
- Armature caratteriali e approcci corporei: recitare vs. playing
- Benessere e psicologia positiva: piacere, coinvolgimento, significato