

Focusing e Natura: Equinozio d'autunno 20-22 settembre 2019

Invito a chi conosce il Focusing e a chi vuole apprenderlo

Giornate dedicate al benessere e all'empowerment in connessione con ritmi della natura

presso Agriturismo Poggio Monte, S.Martino sul Fiora – Manciano (GR)
a pochi km dalle acque termali di Saturnia

Un incontro per:

Rigenerarsi: tramite il contatto con la natura, le terme, le bellezze del luogo e della maremma

Connettersi: avere tempo per sé stessi, per creare relazioni, scambiare esperienze, generare idee

Formarsi: con l'offerta di due percorsi esperienziali paralleli e incrociati:

- **Corso di Focusing introduttivo (9 ore)** per chi vuole apprendere il metodo
- **Laboratorio di approfondimento (9 ore)** per chi vuole approfondire il Focusing sui temi del Felt Sense e del Creare uno Spazio

A chi si rivolge:

alla comunità italiana di Focusing e a coloro che conoscono a vari livelli il metodo,
a quanti sono interessati ad apprenderlo

Date:

Venerdì 20 settembre dal pomeriggio/sera - Sabato 21 - Domenica 22 fino a pranzo

Iniziamo con la cena e dopocena di venerdì 20

e terminiamo con il pranzo di domenica 22 (vedi Programma di Massima)

Disponibilità di pernottamento e pranzi presso il podere:

4 stanze doppie (con letto matrimoniale), massimo 8 persone

5 stanze triple (con un letto matrimoniale e un singolo) massimo 15 persone

Costo del soggiorno (ridotto per l'evento speciale):

(include 2 colazioni, 2 cene, 2 pranzi, 2 pernottamenti)

160 euro a persona (in doppia), 130 euro (in tripla);

oppure per chi si iscrive entro il 10 settembre versando metà della quota

140 euro a persona in doppia, o 110 euro in tripla

Costo del laboratorio o del corso introduttivo: 100 euro

(80 euro per iscrizioni entro il 10 settembre, versando metà della quota)

Dove siamo: Poggio Monte

*Nasce da un Felt Sense, trasformato in un progetto e concretizzatosi in un luogo di **accoglienza e rispetto** della Vita in tutte le sue forme: piante, animali, esseri umani ed **apprendimento** di buone pratiche per il benessere globale, la crescita interiore e la consapevolezza.*

E' un podere di 58 ettari immerso nel verde della maremma toscana: caprioli, volpi, poiane, fiori, ulivi, grano, un'infinità di stelle di notte, silenzio, profumi, sapori...

*Il podere ospita un agriturismo **per una vacanza rigenerante** per singoli e per piccoli gruppi e **per attività finalizzate alla crescita interiore**: corsi di yoga, focusing, comunicazione empatica, cucina vegetariana, ecc.*

Per informazioni logistiche, informazioni sulle stanze: www.poggiomonte.com

Per iscrizioni e prenotazioni stanze: Laura 348.1618387 laura.talamoni@gmail.com

Per richiedere il programma di massima e per informazioni sul corso e sul laboratorio:

Roberto 320.8539664 robertotecchio@tiscali.it

PROGRAMMA DI MASSIMA

venerdì 20

arrivi e accoglienza (per chi vuole già nel primo pomeriggio, comunicarlo a Laura o Roberto)

19.30 cena nella sala della *Gioconda*

21.00 conoscenza dei partecipanti

sabato 21

8.00 prima ricca colazione e, per chi vuole, escursione alle terme di saturnia (area pubblica le cascate del Gorello a 5 km)

10.30 -13.30 corso introduttivo di focusing e laboratorio di approfondimento (formazione parte 1)

NB L'offerta formativa è facoltativa: chi non partecipa può andare alle terme, visitare i dintorni (Sovana, Pitigliano, Sorano, Montemerano, ecc.), passeggiare nel bosco del podere...

13.30 – 16.00 pranzo e tempo libero

16.00 - 19.00 (formazione parte 2)

19.30 – 21.00 cena e tempo libero

21.00 Fuoco-festa dell'equinozio, e attività proposte dai partecipanti (giochi, danze canti...)

domenica 23

8.00 prima ricca colazione e per chi vuole incursione alle terme di saturnia

10.30 - 13.30 (formazione parte 3)

13.30 pranzo e partenze *(chi vuole può restare fino sera e anche ripartire il giorno dopo, ma la cena non è inclusa - si consiglia la buona cucina locale - al costo aggiuntivo di 35 euro per pernottamento e colazione).*

CONSIGLI

abiti comodi e a strati (alla sera è fresco), cappellino, scarpe da passeggio, torcia, stuoia per sedersi all'aperto, protezione solare, costume, asciugamano e occorrente per le terme, anti-zanzare

Il paese più vicino sta a 20 Km, perciò portarsi tutto ciò che serve!