



ASSOCIAZIONE MUSICA PRIMA

organizza

“UN MOMENTO PER ME”

Una vacanza speciale alla ricerca di un nuovo equilibrio

Isola di Brioni, Istria, 18-28 agosto 2019



Scorcio dell'Isola di Brioni

Quante volte, fermi in coda sulla tangenziale o aspettando il treno in ritardo, abbiamo avuto dei flash di consapevolezza su come il tran-tran quotidiano del lavoro e la rete di impegni in cui siamo coinvolti ci stia trasformando in automi, e che forse stiamo perdendo il contatto con quello che veramente vogliamo dalla vita, con le nostre passioni e gli scopi che in passato ci avevano guidato!

Ad alcuni poi capita anche di finire così per curarsi poco del proprio corpo, di fare vita sedentaria, di nutrirsi disordinatamente e questa poca attenzione rischia di minare la salute del corpo, dei pensieri, della vita in generale.

Allora non vediamo l'ora di andare in vacanza, di staccare la spina, ma quei quindici/venti giorni (per i più fortunati) passano poi in un lampo e subito il meccanismo ci risucchia.

Che fare? La lunga esperienza dei conduttori in campo riabilitativo ci ha guidato nella preparazione di un programma che comprende, da una parte una vacanza di riposo e “stacco”, dall'altra parte il valore aggiunto di un percorso di ri-armonizzazione sia personale che delle relazioni con gli altri, prima di tutto il partner e la famiglia, con l'acquisizione di nuove modalità e strumenti per mantenere un maggior grado di benessere anche nella vita di tutti i giorni.

Si tratta di un corso esperienziale, con lezioni e laboratori pratici dove si lavorerà sui concetti di salute del corpo e della mente con il sostanziale apporto delle più avanzate tecniche per il benessere psicofisico e il contributo delle discipline artistiche per l'espressione di sé. Un corso che guida ad esplorare nuovi *modi d'essere* al di là delle nostre abitudini per una consapevolezza più ampia di noi stessi e delle nostre possibilità.

Una consapevolezza sostenuta e alimentata anche dalla bellezza dei luoghi dove si svolge il corso, con il loro silenzio e i suoni naturali, senza inquinamento acustico o dell'aria, la possibilità di vivere a contatto con la natura e un mare vergine, pulito e tranquillo.

CONTENUTI TEORICO-PRATICI

-Riscoprire il proprio corpo

Io e il mio corpo, ascolto, percezione, coscienza nel qui-e-ora in ambiente naturale

I concetti di tensione e rilassamento autentico

Le differenti forme di rappresentazione del corpo: esisto, funziono, mi esprimo

Meditazione e rilassamento attraverso il movimento

Comunicazione psicotattile

Ginnastica e anti-ginnastica

-La realtà e la mia realtà

La realtà e le sue diverse rappresentazioni in ognuno di noi. Il concetto di mappa e territorio.

Le nostre abitudini di pensiero e comportamento di fronte agli eventi: i metaprogrammi

-Esprimersi e comunicare

Le barriere ad una comunicazione efficace e i comportamenti che la facilitano

Il nostro modo di parlare di noi e del mondo: il metamodello

Le discipline artistiche al servizio della espressione di sé

-La qualità della comunicazione/relazione

La pragmatica della comunicazione umana e i concetti di conferma, disconferma, rifiuto, nella definizione del sé e dell'altro

Le posizioni percettive: l'osservazione di sé e degli altri

Analisi transazionale: giochi e copioni di vita

Comunicazione-non-violenta

La pratica dell'intimità

-Prospettive e obiettivi

L'obiettivo-ben-formato

Gli scopi di ordine superiore, i valori e la mission

CONDUTTORI

Dario Benatti - Musicoterapeuta, Master in Programmazione Neurolinguistica Umanistica, Coach nelle relazioni di aiuto. Docente presso l'Università Cattolica di Milano, facoltà di Psicologia e Scienze dell'Educazione

Maria Pia Bonanomi - Musicista, musicoterapista, Coach nelle relazioni di aiuto

Lia Teloni - Medico fisiatra e neuropsichiatria infantile, psicoterapeuta, Associazione Elice, Milano

Laboratori condotti da

Marco Patanè - esperto in percussioni e musica africana

Lalla Aicha Rosine Traoré - esperta in danza e cultura africana

METODOLOGIA

La metodologia di lavoro si avvarrà di parti esperienziali miranti al potenziamento e all'arricchimento sia delle capacità di auto-ascolto, meditazione, contatto con le proprie “radici”, sia delle proprie caratteristiche espressive e relazionali. Non mancherà un approfondito progetto di “riabilitazione” della propria corporeità con sessioni dedicate al rilassamento, al massaggio, al riprendere una adeguata attività fisica. Sono previsti anche momenti di studio sulle basi teoriche e scientifiche che sostengono le attività e sugli strumenti e le tecniche utilizzate.

ORGANIZZAZIONE

Gli incontri si svolgeranno il mattino dalle ore 9,00 alle 13,00. Il pomeriggio è libero per permettere agli allievi di godere del mare e della natura incontaminata del parco naturale di Brioni. La sera (dalle 18 alle 19,30 oppure dalle 21 alle 22,30) sarà dedicata a laboratori pratici a scelta libera: percussioni e danza africana, canto corale, ascolto guidato, tecniche di rilassamento.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il corso è aperto a tutti e non sono necessari specifici studi musicali o artistici. Il corso è a numero chiuso di 25 persone per cui si consiglia, se interessati, di contattare subito la segreteria via e-mail musicaprima@fastwebnet.it.

COSTI

Il contributo richiesto per la partecipazione al corso è di € 430, per studenti € 380. Brioni è un luogo adattissimo alle famiglie, che sono le benvenute, per questo abbiamo pensato ad uno sconto per i due genitori iscritti al corso e predisposto un corso anche per i bambini, che verranno occupati la mattina mentre i genitori sono impegnati a lezione, vedi programma specifico.

SOGGIORNO

La scuola ha aperto una convenzione con la Regione Istria per l'uso degli alberghi dell'isola e avremo modo di fruire di servizi e locali in modo esclusivo. Per questa ragione i partecipanti al corso dovranno prenotare la sistemazione alberghiera tramite la nostra segreteria (senza aumento dei costi) compilando un modulo apposito. La segreteria si occuperà poi della prenotazione generale del gruppo. Sul sito www.lamusicaprima.it la descrizione degli alberghi e i costi.

La sistemazione alberghiera sull'isola è economicamente vantaggiosa, tuttavia per chi lo desiderasse nelle vicinanze dell'isola, a Fasana (15 minuti di traghetto), ci sono alberghi, un campeggio e nel paesino si possono affittare delle camere. Per quest'ultima opzione bisogna tener conto che chi non alloggia sull'isola dovrà pagare giornalmente traghetto ed entrata al Parco Nazionale di Brioni, che invece è gratuito per chi alloggia sull'isola.

SEGRETERIA

Per ogni informazione rivolgersi a Associazione “Musica Prima” E-mail: musicaprima@fastwebnet.it
Sito web: www.lamusicaprima.it

DIREZIONE GENERALE

Dario Benatti - Presidente di Musica Prima