

Rigenerazione

13-14-15
gennaio 2012

con
Claude Coldy
e
Josipa Prebeg

Costo Seminario **200€**

Pernottamento
da venerdì a domenica
(2 notti)
in
albergo
mezza pensione: **70€**



Seminario presso il centro di salute e benessere
a Debeli rtič - Punta grossa (vicino a Trieste)

Nel caldo abbraccio delle acque marine dell'Adriatico, nell'idilliaco parco mediterraneo di Debeli rtič, a due passi dal mare, per ritrovare e reintegrare le nostre parti più profonde, nei tempi e nelle modalità del nostro corpo.

Il tesoro che cerchi giace nelle tue silenziose profondità. Puoi trovarlo se ti lasci portare dalla sensazione e dal movimento fluido come l'onda del mare.

La tua natura interiore, pura e incontaminata, ti aspetta. Lei sa come incontrarsi con la terra, con l'acqua, con la luna e il sole.

Il tuo corpo conosce già la strada. Se ti lasci guidare con fiducia, e la segui con passione, ti farà ritrovare la tua forza vitale.

Con i movimenti dolci e rigeneranti della DANZA SENSIBILE®, entreremo nell'esperienza del movimento consapevole e della relazione.

Il movimento ci aiuta a lasciar andare le vecchie e inutili abitudini, che formano la nostra corazza e ci rendono ripetitivi e non creativi.

Nell'acqua calda ed accogliente come l'abbraccio della madre, possono sciogliersi gli schemi che innescano le "solite" reazioni.

La bellezza, il silenzio, la forza guaritrice delle acque marine ci aiutano a riconoscere le nostre origini e ricontattare la nostra forza vitale.

Danza Sensibile® con Claude Coldy

In Acqua



In acqua di mare riscaldata nelle vasche coperte del centro di salute e benessere.

In questo tempo in cui la vita si accelera e genera numerosi stress ci immergeremo nel potere meraviglioso delle acque marine caricate del messaggio di vita.

- Il ritorno alle acque primordiali
- La nascita del movimento
- Movimento interno ed esterno
- Nuoto delfinato da sperimentare con

pinne e monopinna.

- L'apnea, un'altra respirazione
- Mobilizzazione e rilassamento in sospensione
- e tanti giochi e gioie acquatiche

Materiale necessario

pinne proprie, maschera da apnea (consigliata) o maschera con pinza per il naso.

Monopinne fornite dall'organizzazione.

In Studio

in uno spazio caldo ed accogliente, le pratiche Danza Sensibile saranno principalmente orientate verso la armonizzazione del corpo nei diversi aspetti fisici ed energetici

- Abbandonare il proprio peso
- Aprire, orientare e portare il proprio corpo nel mondo
- L'espressione di sè e la creatività
- La presenza

Claude Coldy

Di origine caraibica.

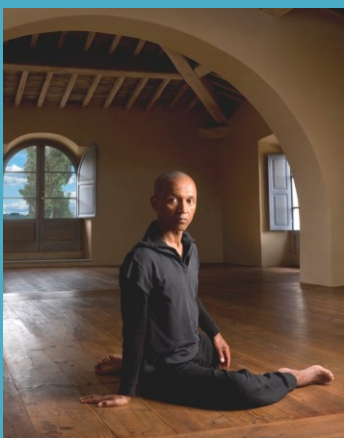
Dopo esperienze sportive e di arti marziali inizia lo studio della danza all'età di 20 anni.

Studia danza teatro e canto, con numerose figure di rilievo a Parigi. Partecipa a numerose produzioni in ambito teatrale, televisivo, cinematografico e festival di danza internazionali.

Studia ecologia relazionale con lo psicopsicologo e scrittore Jaques Salome, la biologia del comportamento con lo psicologo Jean Claude Badart.

Crea la Danza Sensibile con gli osteopati Jean Louis e Marie Dupuy. Sviluppa l'applicazione della Danza Sensibile nel mondo della nascita. Oggi si consacra principalmente all'insegnamento e alla diffusione della Danza Sensibile con seminari in studio e natura e cicli di formazione.

La Danza Sensibile è fondata sui valori etici ed è al servizio di uno sviluppo armonioso per le generazioni attuali e a venire, in osmosi con le forze di vita della madre terra.



Fiducia e Vitalità con Josipa Prebeg



La fiducia nasce nel corpo.
Inizia nell'utero materno, dove siamo un tutt'uno con la madre che ci ha generati.

La fiducia perduta può essere recuperata, se riacquistiamo il contatto con la forza vitale che dimora nel nostro corpo.

La fiducia viene nutrita dal movimento "verità", che nasce dalla sensazione, la esprime, la rende visibile e vitale nel mondo.

E' un movimento dolce, un movimento che non stanca, un movimento che potrebbe durare in eterno, perchè non esaurisce, ma rigenera.

Quando lasciamo cadere quello che non ci serve, possiamo respirare nella semplicità, nella dignità e nella forza che ci appartengono.

Quello che siamo è molto più bello di quello che pensiamo di essere, e nello stesso tempo più umile di quello che vorremmo essere.

Josipa Prebeg



Trainer delle risorse umane Presidente del Centro di Psicoterapia e Aiuto Psicosociale di Capodistria (Slovenia). Esperta nel campo della comunicazione e delle relazioni.

Diplomata in Clearing presso le scuole Europe Clearing Association - Ginevra e l'Institute of Integral Counselling – California.

Ha ultimato il ciclo di formazione in Danza Sensibile.
Ha conseguito il diploma in Master in Integrazione Fasciale presso l'Istituto ISI, Centro di Salute Consapovole - Bologna.

Ha studiato terapia cranio-sacrale, Rebirthing, La terapia dell'abbraccio - Holding e lo Yoga.

Conduce gruppi e sessioni individuali in Italia e all'estero.

Informazioni e Iscrizioni

JOSIPA PREBEG
www.josipaprebeg.com

Telefono:
+39 338 177 4097

mail:
josipaprebeg@yahoo.it

Hotel Arija***

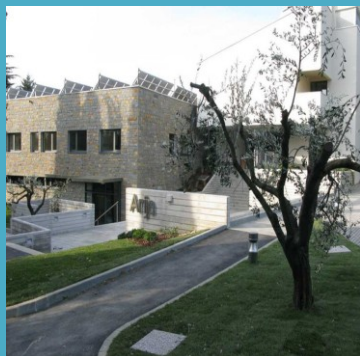
centro di salute e
benessere

Debeli Rtič-Punta Grossa,
Strada dell'Adriatico 73,
Ankarano.

www.zdravilisce-debelirtic.org

Tel. +386 (0)5-909 7004

recepcijaczdp@mzl-rks.si



ISCRIZIONI entro 28 dicembre 2011 - Posti Limitati -

Costi: Seminario: **200€**

Sistemazione:

pernottamento da venerdì a domenica
(2 notti) in mezza pensione: **70€**

l'uso delle piscine e sauna è compreso
nel suddetto prezzo.

Orari:

Venerdì 13 gennaio: 16:00–20:00
Sabato 14 gennaio: 11:00–20:00
Domenica 15 gennaio: 10:00–17:00

Ritrovo:

Venerdì 13 dalle ore 12:00 in poi,
presentarsi alla reception dell'Hotel Arija
per la sistemazione nelle camere.

Inizio seminario ore 16:00 nella sala
conferenze nei pressi della reception
dell'Hotel.

Si consiglia di arrivare almeno 1 ora
prima dell'inizio del seminario.

Come arrivare

Dall'uscita dell'autostrada Lisert-Trieste
continuare in direzione Trieste porto.
Raggiunta la periferia di Trieste
imboccare la direzione Capodistria-
Slovenia.

Dopo aver oltrepassato il valico di
Rabuiese proseguire per l'autostrada, e
subito dopo la galleria uscire in direzione
Ankarano.

Seguire la strada principale, oltrepassare
l'abitato di Ankarano e continuare ancora
per qualche km, fino a quando la strada
incomincia ad essere in leggera discesa.
A quel punto, tra i vigneti, ci sarà una
stradina che svolta a sinistra, e c'è un
cartello con l'indicazione "Debeli rtič".
Sulla sinistra c'è un ampio parcheggio, e
un po' più giù, l'Hotel Arija.