

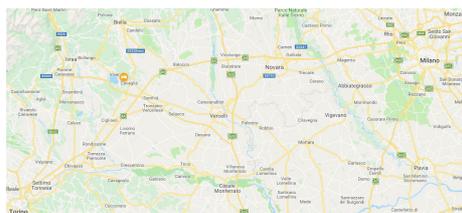


stile : Corsi e Seminari
 difficoltà : 
 durata : 3 giorni
 periodo: Mag
 codice: SEM06

Bagno di Foresta - Italy

Bagno di Foresta

3 giorni, prezzo da € 90



Shinrin-yoku o “bagno nella foresta” è un termine della lingua giapponese che descrive quei riti e quelle cure della medicina tradizionale giapponese che consigliano vagabondaggi e lunghe immersioni nei cuori selvatici di "Madre Natura". La shinrin-yoku ha così dato vita anche ad una nuova scienza medica e a un sentire ecologico e profondo che ci invita a trascorrere più tempo nella natura per rigenerarci e godere i benefici per la salute del nostro corpo-anima.

Italo Bertolasi, grande viaggiatore e orientalista, ha speso lunghi anni di studio e pellegrinaggio in Giappone in compagnia di sciamani e Yamabushi - i monaci ecosofi dei monti sacri giapponesi. E nel "bagno di foresta" ripropone una immersione nella natura selvatica dentro e fuori di noi. A contatto con gli elementi - terra, acqua, aria, fuoco - e con la bellezza del bosco, dei fiumi e di altri ambienti naturali che destano stupore e serenità. E che risvegliano dentro di noi il nostro "corpo selvatico" fatto di eros, creatività, sensibilità, libertà e spiritualità.

"Questo sentiero
 non è percorso da nessuno
 in questa sera d'autunno"
 (Matsuo Basho)

Nel cuore delle foreste si conservano infatti i luoghi fiabeschi per una rieducazione alla selvaticità, ossia a modi di vivere più armonici e più in sintonia con la natura. Italo Bertolasi ci condurrà allora nel cuore della foresta della Serra Morenica di Ivrea, insegnandoci la pratica del “Qi Gong della Natura”, la camminata meditativa, lo "yoga" dell'albero e degli elementi, la danza della natura ed altre meditazioni selvatiche.

Giorno 1 Arrivo libero

17-18.00: accoglienza dei partecipanti

18.00: inizio corso, presentazione del corso introduzione alla danza selvatica e alla meditazione nella natura - cena condivisa - proiezione filmati

Giorno 2 Camminata meditativa e bagno di foresta

7.30: risveglio con esercizi - colazione -

9.30 -15.00 camminata meditativa in natura e bagno di foresta - pranzo al sacco

15.00: rientro al casale, relax - camminata meditativa e bagno di foresta II parte

19.30: cena

22.00: passeggiata/meditazione notturna.

Giorno 3 Esercizi di risveglio

7.30: risveglio, esercizi di Qi Koug

9.30: camminata "Genius Loci" il nuovo io selvatico - pranzo al sacco

14.00: rientro alla Casa, cerchio di condivisione finale

16.30: fine attività

Il corso si svolgerà con un numero minimo di 8 partecipanti e un numero massimo di 15.

Attrezzatura consigliata: abbigliamento per camminare e indumenti comodi adatti ad attività quali Danza Meditativa. Utile una coperta per gli esercizi mattutini.

Informazioni pratiche



Roppolo si trova a 100 km da Milano, 60 km da Torino. Per chi arriva in treno la stazione di Santhià si trova a 12 km di distanza, ed è disponibile un servizio taxi piuttosto economico verso Roppolo. Se invece preferite arrivare a piedi basta imboccare la Francigena contromano, da Santhià sono 3 ore di piacevole cammino, il modo ideale per entrare nel vivo del corso.

Incluso

Il corso è riservato ai soci del Movimento Lento. Chi non fosse socio avrà la possibilità di iscriversi prima del corso, pagando la quota di iscrizione di 15 Euro all'anno.

Il contributo richiesto per il corso è di 90 Euro per ogni socio partecipante.

Altre spese previste per vitto e alloggio: è possibile pernottare sia presso la Casa del Movimento Lento, sia in altre strutture di accoglienza convenzionate. Prezzo del posto letto nella Casa in camera tripla: 19 Euro/notte per persona (per chi usa il proprio sacco a pelo e asciugamani) o 23 Euro (comprese le lenzuola), colazione inclusa. Pranzi al sacco, il venerdì cena condivisa e il sabato cena in un ristorante convenzionato (prezzo indicativo 15 Euro).