

### 3° CRESCEREINSIEME: ...

*incontro esperienziale con*

**Atmanand et ... alia**

*ven. 15 novembre - dom. 17 novembre 2013*

*Via Zuppetta, 20 - 80055, Portici (NA)*

Partendo da una sua inclinazione e necessità, Atmanand ha da tempo intrapreso corsi in varie discipline psicocorporee che lo hanno portato a percorsi di crescita personale e di ricerca interiore. Da qui è arrivato a sperimentare una varietà consistente di approcci e tecniche tra le quali counseling, teatro terapia, rebirthing, primal, yoga, tantra, meditazione, massaggio, reiki. Oltre che dalla ricerca e dai suoi percorsi, la forza del suo fare e la spinta a voler condividere viene anche dall'incontro con diversi maestri e saggi che lo hanno spinto e stimolato ad andare sempre oltre le apparenze.

In questo incontro, attraverso l'esperienza diretta, facilitata e supportata dall'uso delle varie tecniche apprese, esploreremo insieme tutti quegli aspetti personali, consci e inconsci, che inibiscono un'espressione appagante ed evolutiva del potenziale insito nelle infinite, uniche e specifiche varianti in ognuno di noi.

**Partecipanti.** Per motivi logistici, e per consentire a tutti una partecipazione attiva, il numero dei partecipanti va contenuto entro un massimo di 15 persone. Sono ancora disponibili alcuni posti. Chi è interessato può chiamare Maddalena 328 9024304, possibilmente entro domenica 10 nov.

**Sede.** Lalla mette a disposizione per i lavori del gruppo la sua casa a Portici, Via Zuppetta 20. È possibile che il gruppo decida di tenere qualche sessione fuori casa (spiaggia del Granatello, tempo permettendo) o a casa di qualche partecipante che abita nelle vicinanze.

**Alloggio.** I partecipanti residenti nelle vicinanze tornano a dormire nelle proprie case. Sono disponibili alcuni posti letto per eventuali partecipanti da fuori sede. In tal caso, per evitare di appesantire l'impegno di chi ospita, si chiede agli ospiti non residenti di portare la propria biancheria (lenzuola, cuscino, copertina, asciugamani). Chi non potesse farlo è pregato di contattare Maddalena (328 9024304). Chi volesse può utilizzare un proprio sacco a pelo e/o una tenda da montare nello spazio esterno alla casa di Lalla.

**Pasti.** La casa di Lalla offre la colazione e i break. Per i due pranzi (sab e dom) e le due cene (ven e sab) è gradita la collaborazione dei partecipanti (cibi, bevande, stoviglie di plastica). Chi può portare qualcosa da condividere, possibilmente comunicandolo qualche giorno prima.

**Costo.** È importante che tutti possano partecipare ed è anche importante che tutti contribuiscano alla realizzazione dell'evento. Poiché vi sono da coprire dei costi, ai partecipanti è richiesta una quota di 50 euro a persona. In caso di partecipanti dallo stesso gruppo familiare, il primo paga 50 euro e gli altri familiari 15 euro a testa, fino a un massimo di 80 euro a famiglia. Chi desidera partecipare ma ha difficoltà a coprire la quota può concordare un'altra forma di collaborazione.

**Documentazione.** Atmanand chiede che ci sia a disposizione del gruppo, oltre ad uno stereo per le sessioni di lavoro, anche almeno una telecamera che consenta di recuperare traccia del lavoro fatto. Chi ne è provvisto è pregato di portare telecamera e/o registratore. Maddalena si occupa di redigere una relazione finale.

**Indicazioni pratiche.** Si consiglia di indossare abbigliamento comodo. Portare qualche CD di musica che vi piace ascoltare, un quaderno e una penna per prendere appunti e una mascherina per gli occhi.

### 3° CRESCEREINSIEME: ...

*15-17 novembre 2013  
Casa di Lalla, Portici*

**Programma.** Il programma è solo un'indicazione di massima delle attività che decideremo di fare assieme, ascoltando ogni volta la voce di ognuno. Sono incluse tra le attività momenti di meditazione, incontri individuali (colloqui, massaggi), lavori di gruppo; importanti sono i momenti di condivisione, per dare ad ognuno l'opportunità di condividere il proprio vissuto.

La scansione del tempo è quindi solo un'indicazione dalla quale partire per concordare assieme il percorso e le attività. Seguendo le necessità del momento è possibile infatti che il gruppo si sposti per lavorare a casa di qualche partecipante che abita nelle vicinanze. O ancora, per esempio, chi lo desidera può ritagliarsi il tempo per andare a seguire la messa o per un proprio momento di raccoglimento.

Saranno importanti anche i momenti dedicati alle attività pratiche, come i momenti del pranzo e le attività di documentazione (foto, video, registrazione). Concorderemo una suddivisione del lavoro in modo che il carico non ricada tutto su una sola persona.

Per chi desidera avere solo un primo momento di contatto con il gruppo e la sua modalità di lavoro, la partecipazione all'incontro di accoglienza è aperta e gratuita. È gradita una telefonata di preavviso. Si consiglia di non perdere i momenti di meditazione con i quali cercheremo di segnare questi giorni assieme.

#### ***Ven. 15 novembre***

- h. 17.30 – Incontro degli organizzatori
- h. 19.00 - h. 20.00 Cena
- h. 20.00 – 21.00 Incontro di accoglienza, aperto anche ad eventuali visitatori. Aspetti della partecipazione e dell'organizzazione
- h. 21.00 – 22.00 Meditazione serale

#### ***Sab. 16 novembre***

- h. 8.00 – 9.00 Meditazione dinamica
- h. 9.00 – 10.00 Colazione
- h.10.00 – 13.00 Condivisione; sessioni individuali; lavoro di gruppo
- h. 13.00 – 15.00 Pausa pranzo
- h. 15.00 – 19.00 Condivisione; sessioni individuali; lavoro di gruppo
- h. 19.00 – 21.00 Cena
- h. 21.00 – 22.00 Meditazione serale

#### ***Dom. 17 novembre***

- h. 8.00 – 9.00 Meditazione dinamica
- h. 9.00 – 10.00 Colazione
- h.10.00 – 13.00 Condivisione; sessioni individuali; lavoro di gruppo
- h. 13.00 – 15.00 Pausa pranzo
- h. 15.00 – 17.00 Incontro degli organizzatori

**Nome.** I puntini sospensivi nel titolo stanno ad indicare che, alla fine dei lavori, i partecipanti sceglieranno se dare al gruppo un nome unico o personale e se tenerlo per sé o condividerlo.

**Contatti.** Maddalena: cell. 328 9024304 mail: [mtoscano@unior.it](mailto:mtoscano@unior.it)  
Lalla: cell. 335 6489336 mail: [lallacrimi@hotmail.com](mailto:lallacrimi@hotmail.com)

*Buona Crescitainsieme*