

Il risveglio dei sensi

Introduzione alla Mindfulness con il cavallo, all'insegna del vivere il momento

Nel mondo in cui cresciamo, siamo abituati a concentrare la nostra attenzione sulla mente; aggiungiamo informazioni su informazioni su ciò che ci circonda, dedicando sempre meno tempo alla scoperta delle dimensioni sensoriali che invece offre il nostro corpo. L'irrequietezza del pensiero, che vaga continuamente tra passato e futuro, ci distoglie dalla percezione del momento in cui viviamo: il presente. La Mindfulness ci aiuta a riportare l'attenzione ai sensi, rallentiamo il ritmo, percepiamo il nostro corpo, ritroviamo calma, chiarezza, ci ascoltiamo; riusciamo a prendere decisioni più ponderate e più coerenti con quello che sentiamo realmente e abbandoniamo finalmente quei meccanismi tipici da "pilota automatico".

Il cavallo in libertà può tirar fuori il meglio di noi, il nostro vivere nel presente, richiedendo la nostra presenza fisica e mentale in modo bilanciato. Trovarci a condividere lo stesso spazio con lui richiede tutta la nostra attenzione sensoriale; i sensi si attivano: il respiro, i suoni, gli odori ci conducono alla percezione di una reciproca presenza e all'instaurarsi di una relazione. Il contatto con il cavallo ci porta così a prestare attenzione, in un modo diverso e non giudicante, a noi stessi e a ciò che è intorno a noi.

Stare tra i cavalli ci guida verso quel presente dove corpo, emozione e pensiero vengono vissuti nel "qui e ora".

PROGRAMMA

- Aprire la percezione; esercizi di osservazione;
- Riconoscere i ritmi diversi nella natura;
- Riflessioni tranquille con il branco di cavalli;
- Esperienze interattive con il cavallo.

GUIDA

José Schoorl – Responsabile Equi Libero coaching e training esperienziale:

"Un'anima espansiva, una fonte di energia e pazienza. Una luce che indica un percorso di crescita."

Qualità che ha applicato per anni nell'ambiente aziendale gestendo cambiamenti organizzativi. Dal 2008 dedicata alla crescita e formazione di persone. Specializzata in coaching e training mediato dal cavallo per lo straordinario effetto del confronto tra persone e questo maestoso animale.



LOCATION - DATA - ORARIO

EquinSensExperience Center / Casale Don Pietro – Montorio Romano (RM)

Sabato 19 Giugno 2010 | Orario: 16.00 – 19.00

COSTO - ISCRIZIONE

Quotazione: € **35,00** a persona

Contatto per info e prenotazioni: José Schoorl | jose.schoorl@equilibero.net | cell: 339 - 1687 198

C'è un mondo da esplorare dentro e fuori di noi