

percorso
laboratorio
residenza
ritiro

PERCORSO DI (TRAS)FORMAZIONE

se stai leggendo questo documento è perché hai richiesto informazioni relative al **percorso di (tras)formazione**. grazie, è per me motivo di profonda gioia condividere alcuni dettagli con te nella speranza di poterti accogliere e accompagnarti in questa esperienza.

il programma viene declinato in 4 incontri della durata di un giorno, a cadenza mensile, con l'intento di favorire un percorso di ricerca indirizzato verso la pratica della vivida attenzione. attraverso un cammino costellato da contemplazioni ed attività propedeutiche-liberatorie, il percorso offre l'occasione di osservare le proprie abitudini e affrontare alcune questioni fondanti – fondamentali per intraprendere un percorso di benessere e consapevolezza.

per partecipare non sono richieste competenze particolari. gli unici prerequisiti sono quelli dell'impegno e della disponibilità. ogni incontro focalizzerà l'attenzione su un campo di indagine da cui prenderanno vita le attività delle singole giornate. tutto il programma si configura come un percorso unico i cui argomenti sono strettamente interconnessi e dialoganti tra loro. si lavorerà per ritrovare (o intravedere) il proprio centro; per fermarsi, contemplare e aprirsi a ciò che ci viene incontro; per individuare pratiche di concentrazione da applicare nel quotidiano; per lasciare andare tutte le aspettative prendendosi cura di ciò che abbiamo con la consapevolezza che questo è un cammino senza fine e che il percorso è un'occasione per iniziare.

campi di indagine

— 1. il respiro

il nostro è il respiro di tutte le forme di vita.
ci ricordiamo di respirare? lo facciamo consapevolmente?

— 2. il corpo

a volte ci dimentichiamo di essere anche un corpo.
un corpo che si muove, che sente, che cammina e che entra in relazione con altre presenze.

— 3. la mente

che tipo di rapporto abbiamo con la mente e con i pensieri?
dove risiede la mente? dove ci portano i pensieri?

— 4. l'agire

agiamo o reagiamo?
le nostre sono relazioni senza scopo o agiamo per ottenere qualcosa?

programma: 9.00 / 17.30 (indicativo)

arrivo, accoglienza, tisana e merenda del benvenuto
presentazione del campo di indagine
contemplazione e attività di gruppo
attività leggere di movimento del corpo
attività di gruppo / individuale
pasto, riposo
attività leggere di movimento del corpo
attività di gruppo / individuale
tisana e merenda dell'arrivederci
partenza

percorso
laboratorio
residenza
ritiro

dove

immersa nella campagna romagnola, a 5 km dal centro abitato, la casa studio - sede delle attività e dei ritiri - è circondata da ulivi, boschi, un orto e una piccola selva di bambù. lo studio, oltre ad avere spazio per pensare e rilassarsi, è attrezzato con quello che serve per le attività di progettazione (la sede è la stessa di muschi&licheni, studio impegnato nel design di comunicazione e nell'arte).

gli ambienti sono di recente ristrutturazione. gli arredi e i materiali sono stati scelti con cura, i pavimenti sono in legno e gli spazi luminosi (c'è anche una finestra di 2 metri e mezzo che affaccia sul bosco). camminando attorno allo studio è la norma incontrare lepri, caprioli, sentire asini che ragliano, pecore al pascolo, gabbiani e trattori.

la casa è a borghi (fc), a 15' di auto da santarcangelo di romagna (rn), a 30' da rimini e da cesena. al momento dell'iscrizione verranno fornite informazioni più specifiche e indicazioni su come arrivare (su richiesta possiamo venire a prenderti alla stazione dei treni di santarcangelo di romagna).

vitto

vengono proposti pasti vegani o vegetariani leggeri e nutrienti, con prodotti biologici e stagionali, preparati con cura per il loro apporto energetico.

l'alimentazione fa parte dell'esperienza e di conseguenza risulterà coerente con il resto delle attività. si berrà acqua, niente birra, bibite, vino o caffè.

comunicaci se hai necessità particolari (intolleranze, cibi particolarmente sgraditi).

movimento

il corpo che collabora con il pensiero trasforma lo spazio in campo di esperienza:

per questo durante le giornate potrà capitare di fare leggeri esercizi corporei.

non ti preoccupare, se hai delle difficoltà di movimento potrai esimerti senza problemi.

quando

calendario in via di definizione:

14.03 / 11.04 / 09.05 / 13.06 (comunicami se hai difficoltà a partecipare in queste date)

costo

400 euro / per le 4 giornate con le attività, i materiali, i pasti.

per l'iscrizione si richiede un bonifico di 100 euro, il saldo dovrà venire effettuato prima dell'inizio del percorso (contanti, bonifico, paypal). nel caso di una richiesta di annullamento dopo l'iscrizione, vedremo di trovare un accordo (in base al tempo di preavviso).

IBAN / IT10N0885268051022010293141 / intestato a marcello signorile

<https://paypal.me/marcellosignorile>

causale: consulenza percorso 4 incontri

avvertenze per partecipare

è consigliato un abbigliamento comodo anche per stare all'aperto - adatto alla stagione (ad esempio tuta, felpe - senza scritte e grafiche evidenti, pantaloni larghi e scarpe adatte per camminare nella natura;

dentro lo studio si starà senza scarpe con calzettoni o ciabatte;

durante la giornata lo smartphone rimarrà sempre spento;

all'interno non è possibile fumare, all'esterno si chiede di limitare il più possibile;

nella proprietà sono presenti gatti: si suggerisce di comunicare eventuali allergie;

si richiede puntualità e impegno a partecipare a tutta la giornata.

su richiesta: possibilità di pernottare (prima o dopo l'incontro) in una stanza con 4 letti singoli e bagno privato, previo accordo specifico (costo non incluso).

FAQ

— *sono un'insegnante, a cosa mi è utile questo percorso?*

a sviluppare una presenza tranquilla nei momenti di tensione in aula; ad individuare modalità di coinvolgimento in cui ognuno possa manifestare i propri talenti; a capire il peso della parola e del silenzio; a favorire la creazione di un ambiente sereno che possa accogliere le domande di senso dei giovani...

— *da studente cosa posso imparare?*

le attività del percorso aiutano a focalizzare l'attenzione nei momenti di studio; a sviluppare un rapporto sano con le aspettative; a vedere le distrazioni e le dipendenze che abbiamo nel quotidiano; a capire l'influenza che ha il giudicare o l'essere giudicati...

— *nell'azienda in cui lavoro sarà possibile replicare quanto fatto durante il percorso?*

gli ambienti di lavoro offrono molteplici occasioni in cui applicare e sviluppare quanto emerso durante il percorso, come sviluppare la capacità di accettare la visione altrui (sia rispetto alle idee, sia rispetto al modo di fare le cose); a sviluppare la comprensione che tutte le cose sono collegate e che quindi i risultati che si ottengono (positivi o negativi) non dipendono solo da una causa o motivo...

— *cosa potrò portare del percorso nel mio fare artistico?*

durante il percorso si potrà iniziare la comprensione dell'infinito lavoro della mente e di quanto questa, se lasciata andare, ci mantenga costantemente in tensione verso traguardi mutevoli e quindi irraggiungibili; a sviluppare il potenziale dell'ascolto; ad imparare esercizi utili a liberare il talento inespresso...

qualche nota su di me e sul progetto

mi occupo di formazione, arte e comunicazione da 30 anni. la mia ricerca mi ha portato a sentire la necessità di creare pratiche alternative di apprendimento, che ho affinato nel tempo e che tutt'ora evolvono. così ho iniziato ad ospitare attività nel luogo in cui vivo, la cui conformazione si presta ad accogliere questo tipo di indagine. un luogo genuino, lontano dal *glamour* e dalla natura addomesticata: qui quando piove c'è il fango, quando si concima c'è odore e quando c'è vento gli alberi cantano.

l'intero progetto ha una forte valenza familiare. tutti i 4 componenti della famiglia partecipano a titolo diverso: ognuno contribuisce con ciò che può - ad esempio non c'è un catering esterno ed è tommaso (mio figlio) a prendersi cura di noi cucinando con attenzione per le materie prime e per gli accostamenti.

l'intenzione che anima questo progetto non è a scopo di lucro, bensì condividere pratiche e attività che in prima istanza mi hanno aiutato e mi aiutano tuttora nel mio cammino.

il progetto generale contempla differenti modalità:

— **percorso**: incontri mensili, con attività dedicate a gruppi di persone;

— **residenza**: periodi di permanenza (da 3 a 7 giorni), con attività dedicate a gruppi di 4 persone (massimo);

— **ritiro**: periodi di permanenza (da 3 a 14 giorni), con attività dedicate ad una persona.

*ogni inizio
contiene
tutti gli
inizi.*