

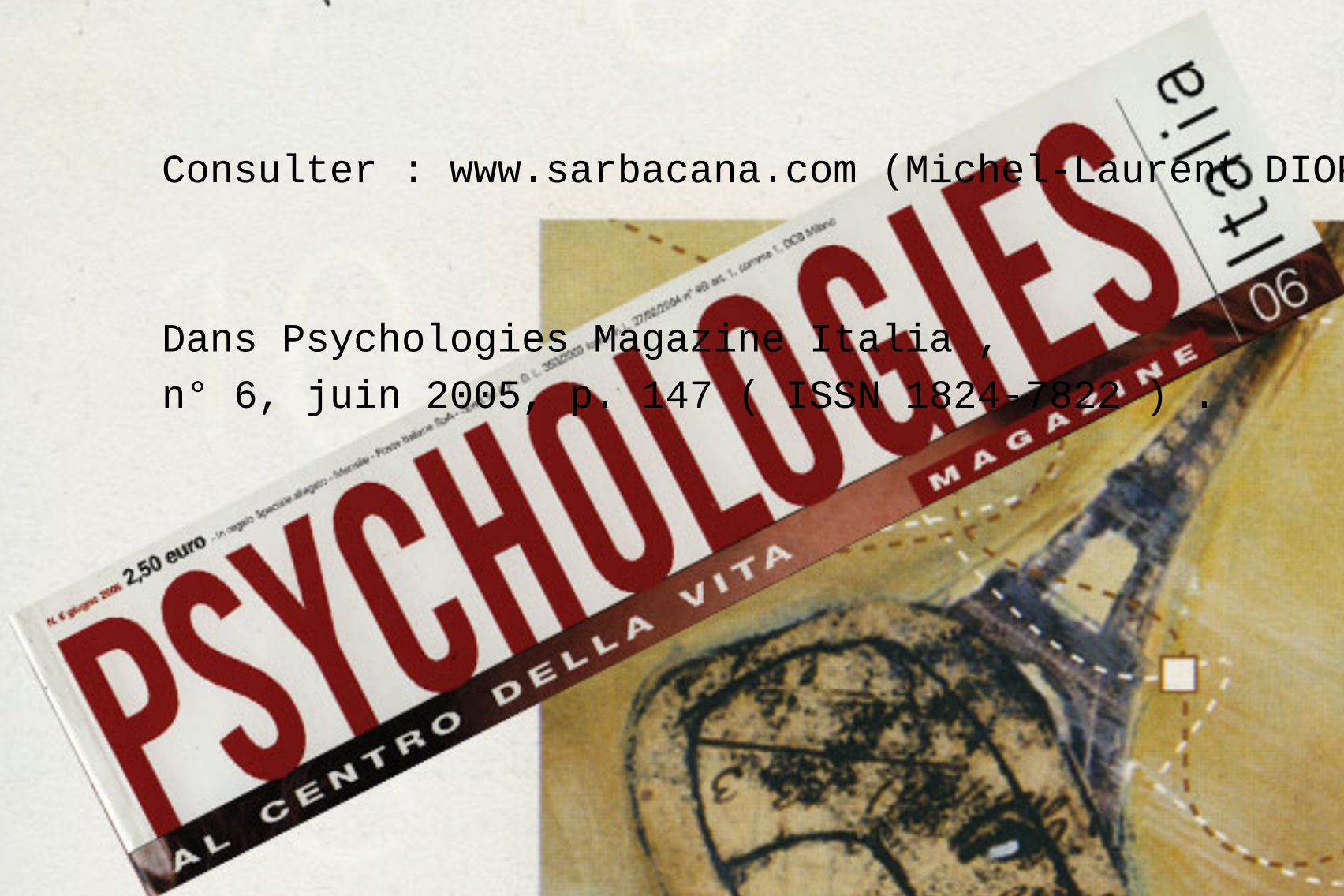
10 idee per una vacanza diversa

Approfittare dell'estate per spostare l'attenzione su se stessi. Canti, arrampicate, ritiri spirituali, passeggiate sotto le stelle... La nostra scelta per partire alla scoperta del proprio io e ritornare arricchiti da esperienze e metodi per vivere meglio durante l'anno

"Sdraio, olio solare, romanzo rosa e o-zio sotto l'ombrellone, da anni non sono più i must delle mie estati", afferma Cristina, 38 anni, insegnante a Parma. "Ho deciso infatti di trascorrere le mie vacanze usando il tempo in modo consapevole per rinascere nel corpo e nello spirito e abbandonare stress e preoccupazioni accumulati durante l'anno. Camminate nella natura incontaminata, massaggi e meditazione sono diventate tappe fondamentali per riposare, riflettere e prendermi cura di me stessa". Cristina è una delle tante persone che ogni anno decidono di usare la pausa estiva per rigenerarsi. Ecco le nostre proposte per coltivare il proprio mondo interiore.

Consulter : www.sarbacana.com (Michel-Laurent DIOPTAZ)

Dans Psychologies Magazine Italia,
n° 6, juin 2005, p. 147 (ISSN 1824-7822).



DALLA PRATICA
DELLA CERBOTTANA
A PARIGI, ALLO YOGA
A ISCHIA, ALLA
MEDITAZIONE AD
ALTA QUOTA...
PER UNA
VACANZA IN CUI
GUARDARSI DENTRO



(Pour + d'infos) :

Web: www.sarbacana.com

Et www.dioptaz.com

1 IMPARARE A PRENDERE DECISIONI

Michel-Laurent Dioptaz, inventore e fondatore dell'unica scuola di soffio al mondo, ha riscoperto la cerbottana come perfetta simbiosi tra arte marziale e meditazione zen. Nella dimora giapponese che ha costruito nel cuore delle vigne di Chantloup, a 30 minuti da Parigi, immerso nella foresta dell'Hautil, con vista sulla valle della Senna, insegna, attraverso il lancio della cerbottana, a essere determinati nel prendere le decisioni. Questo esercizio, che riflette il modo in cui si affrontano le diverse situazioni della vita, permette di prendere coscienza che tutte le emozioni e gli stati d'animo sono accompagnati da una respirazione specifica e che, di conseguenza, un lavoro sul respiro

può aiutare a cambiare il proprio stato d'essere. Il soffio è la vita e la cerbottana, con il suo lancio attraverso l'emissione di un soffio, è l'espressione stessa di questo slancio vitale. La sua pratica insegna a essere risoluti perché intuizione, decisione, azione sono sempre sincronizzati. L'obiettivo è non solo toccare il centro del bersaglio, ma anche riscoprire il proprio io. È una pratica consigliata a tutti, soprattutto a chi ha preoccupazioni legate allo stress.

Info: dal 2 al 6 luglio al Zen-Dojo Sarbacana di Chanteloup les Vignes, nei pressi di Parigi, 550 euro (stage e vitto), pernottamento presso Hotel Formul1, 21 euro, oppure Hotel Campanile, 62 euro a notte, Zen-Dojo Sarbacana tel. 0033 0139707492 www.sarbacana.com, dojo@sarbacana.com

2 ASCOLTARSI CON LO YOGA

Nella splendida isola di Ischia, una settimana dedicata allo yoga, l'antica disciplina indiana che riguarda la totalità dell'uomo. È un metodo che aiuta a raggiungere maggiore concentrazione, a rilassarsi e a migliorare il proprio stato psicofisico. Guidati da Lucia Almini, insegnante e allieva di uno dei più grandi maestri di yoga viventi, TKV Desikachar, sarà possibile, lavorando attraverso il corpo e la mente, acquisire forza interiore e imparare ad ascoltare i messaggi che il corpo invia così che gli agenti esterni non prendano il sopravvento.

Info: dal 2 al 9 luglio a Forio Panza, Ischia, 645 euro (l'alloggio in mezza pensione e il corso di yoga), Villa Lina, tel. 0445480298, www.yogainitaly.it >>

■ Per ragazzi

► DIVERTIRSI NELLA NATURA

In una cascina dell'Appennino pavese un campo estivo per ragazzi da 7 a 13 anni. A giochi nella natura, laboratori manuali e artistici dedicati alla pittura, alle sculture in legno e di creta, saranno abbinate escursioni sulle colline ed esperienze di vita rurale. Il tutto sotto l'attenta guida di educatori esperti nella pedagogia steineriana. **Info: dal 12 al 18 giugno a Rocca de Giorgi (PV), tel. 038599019, www.rudolfsteiner.it/boscoincollina.it**

