

# Dal Pensare al Sentire

Pratica di Yoga e Aikido

Attraverso pratiche di Yoga creativo, respirazione e meditazione, esploriamo i processi di relazione e ci lasciamo scivolare nelle forme.

Il "pensiero del corpo" che risiede nel silenzio può emergere come movimento dallo spazio Vuoto.

Chiara Scarfò, insegnante di Yoga e Movimento, Artista visiva, esploratrice di mondi.



Avvalendosi dei principi dell'arte marziale Aikido, la pratica consiste nell'esplorare lo scorrere dell'energia del corpo attraverso esercizi di consapevolezza e presenza mentale.

Quando ci muoviamo, interagiamo, tocchiamo, la sensibilità viene meno a causa del pensiero che distorce la percezione.

Smettiamo di ascoltare e iniziamo ad immaginare e fantasticare.

La conseguenza è la creazione di un corpo pensato, che amiamo o temiamo, e le relazioni con gli altri risentono di questa alterazione.

Saranno proposti esercizi di consapevolezza corporea, di fiducia, di contatto e di risveglio della sensibilità, per liberare il corpo dalle tensioni e paure.

Gabriele Pintaudi, insegnante di Aikido, divulgatore spirituale e studioso di filosofia orientale.

## Fattoria di Pietra

6-8 dicembre 2021

# Dal Pensare al Sentire

Pratica di Yoga e Aikido

## Programma:

Lunedì 6: accoglienza e cena  
Martedì 7: 8.30-9.30 colazione  
10-13 pratica mista  
13-14.30 pranzo  
14.30-16 relax, passeggiate e  
pratiche di ozio improvvisate  
16-19 pratica mista  
20 cena  
Cerchio di condivisione  
Mercoledì 8: 8.30 colazione  
10-13 pratica mista  
13-14.30 pranzo  
15-18 pratica mista  
Saluti

Il programma si concede lo spazio di piccole  
variazioni sul tema



## Costi:

- camera singola €260/280
- camera doppia €200/220
- camera tripla €180/200

I costi comprendono: 2 notti, 1/2 cene, 2  
pranzi e pratiche

Numero minimo 10 partecipanti

Fattoria di Pietra – loc. Castel di Pietra,  
Gavorrano (GR)

Per informazioni e prenotazioni  
Consolata 3315097529  
Chiara 3454632534  
info@fattoriadipietra.com

## Fattoria di Pietra

6-8 dicembre 2021