

Il seminario si terrà in forma residenziale sulle alture del centro di Genova in un luogo di grande energia e contatto con la natura.

ORARI DELLO STAGE:

Sabato 15:00 - 21:00 con pausa merenda e Domenica 10:00 - 18:00 con pausa pranzo

PREZZO:

100€ comprensivo di seminario + pernottamento, biancheria da camera e da bagno, prima colazione e servizio navetta se necessario.
Il costo del seminario residenziale è stato mantenuto al minimo possibile al fine di renderlo molto accessibile e offrire la possibilità di sperimentare la nuova struttura agli iscritti.

TERMINI DI ISCRIZIONE:

La struttura richiede oltre al corrispettivo per l'affitto della sala un numero minimo di ospiti per far fronte ai costi di gestione e al riscaldamento di tutta la struttura. Inoltre un bel numero di partecipanti rendono uno stage di Biodanza un'esperienza molto emozionante e coinvolgente.

Pertanto è richiesta l'adesione almeno entro una settimana prima dello stage (domenica 7 novembre), se già in tale data il numero delle adesioni sarà adeguato lo stage verrà confermato o in caso contrario annullato.

SIETE GENTILMENTE PREGATI DI PARTECIPARE ALLA BUONA RIUSCITA DELL'EVENTO COMUNICANDO LA VOSTRA ADESIONE PER TEMPO.

PER ARRIVARE ALLA STRUTTURA:

E' programmato un punto di ritrovo con gli iscritti allo stage alle h. 14:00 di sabato nei pressi della stazione Ge-Brignole per organizzare dei passaggi in auto fino alla struttura ospitante.

Inoltre se sarà necessario verrà attivato un servizio navetta riservato a chi arriva da fuori Genova in treno nel caso non dovessero essere disponibili sufficienti passaggi da altri partecipanti.

Anche per questo motivo è richiesta una comunicazione nei tempi suddetti.

Informazioni e prenotazioni:

Riccardo - 010-394134 339-5459651 - biodanzando@virgilio.it

WWW.BIODANZANDO.IT

BIODANZA®

STAGE RESIDENZIALE



AUTOSTIMA e ASSERTIVITA'

**SANTUARIO MADONNA DEL MONTE
GENOVA**

13 e 14 Novembre 2010

Con Riccardo Cazzulo

AUTOSTIMA e ASSERTIVITA'

Anche se taluni potrebbero nutrire questa idea, assertività non significa possedere un atteggiamento atto a dominare gli altri e a non farsi mettere i piedi in testa per divenire un vincente, ma piuttosto si tratta di una competenza sociale ormai indispensabile per affrontare stili di vita sempre più complessi senza perdere l'orientamento nei confronti del proprio percorso esistenziale e non farsi travolgere dagli eventi, il tutto riducendo al minimo lo stress.

L'assertività è qualcosa che parte dal rispetto, dalla stima e dall'affetto verso se stessi e di conseguenza verso l'altro.

Il primo passo sarà pertanto quello di incontrare il sentiero che porta allo sviluppo di una sana autostima per riconoscere il proprio valore personale ed affrontare le sfide della vita con fiducia e ottimismo.

Una volta imboccato il sentiero andrà percorso facendo scelte coerenti al proprio sentire, superando le crisi relazionali camminando con coraggio, audacia ed empatia.

Sarà questa la via che perseguiremo durante tutto il weekend esplorando quali sono gli atteggiamenti assertivi da perseguire tenendo presente che dietro situazioni di ansia, depressione e senso di colpa quasi sempre si cela uno stile relazionale non assertivo.

Alcune riflessioni sulle teorie relative alla complessità e molteplicità del sé potranno essere di supporto nell'interminabile processo di costruzione della propria autostima.

Verranno inoltre proposte ai partecipanti alcune esperienze chiarificanti secondo le principali ricerche di psicologia sociale, disciplina che studia i processi relativi al sé e all'autostima.

Uno stage intenso per sperimentarci su questo tema attraverso la magia che si crea all'interno di un gruppo di Biodanza e alle molteplici esperienze che affronteremo, tutte pensate al fine di raggiungere un contatto pieno con la parte più solare e genuina di se stessi e trasferirla nella vita di tutti i giorni.

L'assertività è la via verso la stima di se e la capacità di avere rapporti alla pari con gli altri.

LA STRUTTURA:

Il Santuario di Nostra Signora del Monte si trova sulle alture della parte centrale di Genova, raggiungibile in pochi minuti di auto dal centro o con mezzi pubblici che lasciano ad una breve distanza da percorrere a piedi. Per questo motivo se sarà necessario verrà organizzata una navetta dalla stazione per chi arriva da fuori. Camere doppie e triple con bagno in camera o in corridoio assegnate in ordine cronologico di prenotazione

PERNOTTAMENTO E CONVIVENZA:

Il seminario sarà in forma residenziale per tutti i partecipanti al fine di ospitare nel migliore dei modi chi arriva da altre città e dare la possibilità a chi abita vicino di staccare la spina e vivere l'intero weekend lontano dal proprio ambiente gustando appieno la convivialità del gruppo e la possibilità di calarsi al meglio entro il tema proposto.

Pertanto la forma residenziale e conviviale dell'evento è parte integrante del processo esperienziale. Chi per causa di forza maggiore dovrà rientrare a casa per la notte non potrà usufruire di alcuno sconto sul prezzo a forfait per stage+pernotteamento e colazione in quanto la struttura richiede il contributo economico di tutto il gruppo per far fronte alle spese di gestione dell'evento.

PASTI:

La cena del sabato e pranzo della domenica si possono consumare nella vicina locanda a prezzo convenzionato. E' consigliabile portare qualcosa al sacco per la merenda ed eventuali break e chi preferisce anche per il pranzo al sacco.

