

## Programma

### Giovedì 1 giugno

18:30 accoglienza dei partecipanti  
20:00 cena  
22:00/23:00 accompagnare la vita: una proposta per stare nel movimento

### Venerdì 2 giugno

8:00/8:45 colazione  
9:00/12:30 le fasi del morire, il dolore dell'abbandono  
13:00 pranzo  
15:30/18:30 come fare compagnia a sé stessi  
20:00 cena  
21:30/ 22:30 meditazione della sera

### Sabato 3 giugno

8:00/8:45 colazione  
9:00/12:30 prendere e lasciarsi prendere  
13:00 pranzo  
15:30/18:30 lasciare e lasciarsi andare  
20:00 cena  
21:30/23:30 proiezione film

### Domenica 4 giugno

8:00/8:45 colazione  
9:00/12:30 tutti insieme, tutti soli, tutti insieme, tutti soli....  
13:00 pranzo  
15:30 /18:00 trovare l'alba dentro l'imbrunire  
18:30 saluti

## Quota di adesione

La quota di iscrizione è di € 360 e comprende: 3 notti in agriturismo con sistemazione in doppia con bagno, 3 colazioni, 3 pranzi e 3 cene, percorso guidato.

Tutti i dettagli sono contenuti sulla scheda di iscrizione scaricabile dal sito

[www.NaturaOlistica.it](http://www.NaturaOlistica.it)

## Il conduttore: Michele Galgani

Psicologo, specializzando in psicoterapia della Gestalt presso l'Istituto Gestalt di Firenze, ha seguito percorsi di approfondimento sul tema della morte e dell'accompagnamento con Veetman Masshoefer dell'Osho Healing Institute for Living and Dying (Germania), Livia C. Aite (Gruppo Eventi, Roma), Cesare Boni (Università Federico 2° di Napoli), Sergio Mazzei (Istituto Gestalt e Body Work, Cagliari), Anna Ravenna e Paolo Quattrini (Istituto Gestalt Firenze). Conduce gruppi di sostegno psicologico per persone in lutto, organizza percorsi sull'accompagnamento del morente per infermieri, psicologi e medici, a Lucca, Firenze e Roma.

## Per informazioni

Per informazioni ed iscrizioni consultare il sito [www.NaturaOlistica.it](http://www.NaturaOlistica.it) o telefonare al 328.7573094.

Per chiarimenti sui contenuti contattare Michele Galgani 339.4827099 - [galganius@libero.it](mailto:galganius@libero.it)



NaturaOlistica.it

presenta

**1 - 4 giugno 2006**

presso il bioagriturismo "il Cerreto"  
Pomarance - Pisa

**ACCOMPAGNARE  
LA VITA  
ovunque essa vada**

***percorso esperienziale  
dedicato al prendere  
e al lasciare***

condotto da  
Michele Galgani

### Perchè accompagnare la vita?

L'intera esistenza, dalle stagioni al respiro, dalle relazioni amorose a quelle professionali è un costante alternarsi fra "prendere" e "lasciare", fra qualcosa che ci invade, ci attira, ci nutre, e qualcosa che ci abbandona, ci svuota, ci impoverisce.

Questo percorso viene allora dedicato a chi, in questo eterno movimento, si sente stratonato, prima da una parte, poi dall'altra, come in balia di onde che talvolta, addirittura, ci ribaltano assieme alla nostra misera zattera. Vorremmo provare ad aiutare i partecipanti a costruirsi un'imbarcazione più solida e stabile possibile, per non restare vittima delle onde, della risacca, dell'assenza di vento o di tutto quello che possa complicare la prosecuzione della navigazione nel mare della Vita.

Stare con il Movimento, con la possibilità di prendere e con quella di lasciare, è come trovarsi in mezzo all'oceano ed iniziare a conoscere che effetto o che utilità possono avere le onde per raggiungere una qualche riva. E' necessario conoscere il Mare nei suoi più piccoli ma profondi aspetti, conoscere la nostra barca, sfruttarne tutte le possibilità, ma altrettanto fondamentale è abbandonare ogni pretesa di cambiare le regole del gioco: il mare, l'oceano, funziona così, e niente si può fare per cambiarne la natura. Si può solo navigare a vista.

Sono molte le occasioni della nostra vita in cui siamo costretti a lasciare qualcosa o qualcuno,

dall'aria che abbiamo inspirato poco prima al coniuge che ci abbandona sul letto di morte. Esistono infinite variabili nel mondo del lasciare ed altrettante infinite sfumature di dolore legate ad ognuna di queste situazioni che non di rado ci travolgono e ci immobilizzano il cuore.

Ogni occasione del lasciare è sempre una dura prova, piccola o grande, e ci pone di fronte alla perdita, all'abbandono, alla mancanza. Ci pone di fronte ai confini nostri e dell'Esistenza.

E' necessario e di vitale importanza divenire consapevoli di questi momenti, a partire dai più piccoli, infinitesimali, come uno sguardo scambiato su un autobus in cui prendiamo e lasciamo qualcuno, ad un respiro, una passeggiata, o una banale telefonata di lavoro. Il primo passo per non affondare con la nostra zattera al primo movimento del mare è quello di imparare a non opporsi al movimento. La seconda cosa da fare è prendere l'onda che arriva, cavalcarla significa accettare che mentre viene... se ne va, e l'unica nostra salvezza sta nel posizionarci sulla cresta, proprio là dove andare e venire si nutrono a vicenda.

### Metodologia ed obiettivi

Il seminario intende aiutare i partecipanti a:

- divenire consapevoli degli infiniti momenti di passaggio della vita quotidiana, in cui prendiamo e lasciamo qualcosa o qualcuno
- prendere dalle occasioni della vita tutto il nutrimento possibile

- lasciare andare come forma di supremo amore

Con questo percorso, a carattere esperienziale, scenderemo dentro la paura della morte, della perdita, fino a risalire, quasi come per reazione innata, verso qualcosa di nuovo, in grado di far sperimentare con gioia il qui ed ora della nostra vita, unico vero fondamento del nostro domani, e del domani di chi ci sta accanto.

I partecipanti condivideranno luoghi e momenti di varia natura. Alcuni orari cadenzano lo svolgersi delle attività, ma al di fuori di essi sarà possibile usufruire di colloqui personali, di momenti di relax, di quiete, di riservatezza, e di silenzio, facilitati anche dalle caratteristiche ottimali del luogo in cui il seminario si svolge.

Si intrecceranno diversi tipi di attività: useremo il teatro, il gioco, la letteratura, la meditazione, la semplice osservazione del silenzio, la risata, il pianto, ed alcune forme di drammatizzazione direttamente ispirate dalla psicologia della Gestalt.

Vi saranno spazi in cui il conduttore proporrà attività guidate, ed altri in cui i partecipanti potranno, in gruppo o individualmente (chiedendo un colloquio privato) proporre situazioni personali sulle quali poter lavorare. Cercheremo, in definitiva, di imparare a confrontarci con le diverse situazioni e difficoltà, ma anche con le infinite risorse, che la perdita, così come l'incontro, ci offrono quotidianamente.