

### A chi è rivolto

Ad ogni essere umano. A chi ride troppo. A chi ride troppo poco. A chi odia ridere. A chi odia chi ride. A chi odia chi odia. A chi odia chi odia chi odia. A chi...va bene, avete capito.

### Numero dei partecipanti

Da un minimo di 10 persone ad un massimo di 30. Va bene anche un'intera famiglia. Purché non superi le 30 unità.

### Michele Galgani: professione psicòmico

Psicologo, al quarto anno di specializzazione in psicoterapia della Gestalt presso l'Istituto Gestalt di Firenze, vive a Lucca e lavora in diverse città. Si occupa del ridere sin dalle prime fortunate poppate, e da allora ne ha fatto elemento quotidiano di scambio col mondo, sia nelle relazioni interpersonali che nel proprio lavoro di psicologo, sviluppando un fine senso dell'ironia, invidiatogli dai più, dai meno e dai per. I diviso in quanto tali hanno poco da invidiare. Ha all'attivo molti anni di esperienza come cabarettista, improvvisatore, animatore e presentatore. Conduce anche seminari sulla morte ed il morire. Che non c'entra nulla, ma fa fico dirlo, primo perchè è vero, secondo perchè vi rendiate conto che il soggetto è parecchio strano, data la capacità universalmente riconosciutagli di trovare un *fil rouge* fra gli aspetti apparentemente più lontani e stravaganti del nostro essere.

Porta il 46 di scarpe.

**“...ride bene chi ride ultimo...ma conviene essere sempre gli ultimi a ridere?”**

### Luogo di svolgimento

Il seminario si svolgerà nella stupenda cornice offerta dall'Agriturismo biologico a conduzione familiare di Perucci di Sotto, a Scansano (GR), dal quale è possibile godere di una bellissima veduta sul mar Tirreno e sull'isola d'Elba. Non lontano da Saturnia, ci permetterà di godere, il sabato sera, di una gita *a tutto relax* alle terme.

### Prezzo

La quota di partecipazione al corso è di € 270.

La quota comprende:

- vitto (incluse bevande) e alloggio in agriturismo da venerdì sera a domenica pomeriggio, per un totale di: 2 notti, 2 cene, 2 pranzi e 2 colazioni; tutti i pasti sono preparati con ingredienti biologici e biodinamici, senza carne né pesce.
- partecipazione al corso condotto da Michele Galgani, per un totale di 18 ore.

### Modalità di partecipazione

Per iscriversi è necessario seguire le istruzioni contenute sulla scheda di adesione allegata a questa brochure, secondo i seguenti passaggi:

- 1) accertarsi telefonicamente o per e-mail della disponibilità dei posti;
- 2) effettuare il versamento della quota di iscrizione secondo le modalità indicate nella scheda;
- 3) spedire la scheda via mail dopo averla letta, sottoscritta e compilata in ogni sua parte;

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

[info@NaturaOlistica.it](mailto:info@NaturaOlistica.it)

328.7573094

Per chiarimenti sui contenuti del seminario contattare Michele Galgani 339.4827099

**NaturaOlistica.it**

presenta



**24-25-26 febbraio**

Percorso esperienziale dedicato  
alla parte più seria della vita:  
**la possibilità di poterne ridere**

condotto da:

**Michele Galgani**

**Non c'è bisogno di ridere,  
fin quando non ridiamo più.**

## Il seminario

L'importante, in questo percorso, non è ridere, ma scoprire la **possibilità di ridere**, e confrontarsi con le porte che questo processo apre. Per ridere non occorre farsi beffa di qualsiasi cosa né di ciò che si vuole. Il ridere è infatti strettamente legato alla capacità ed alle opportunità che ognuno di noi ha di far ridere e di ridere di sé stesso: ridiamo del mondo nella misura e nel modo in cui siamo in grado di ridere di noi stessi.

Il percorso è dedicato all'**ironia**, che ognuno di noi porta con sé, in maniera più o meno evidente, quale magica fonte di sopravvivenza e di "goduria", quale strumento in più di fronte alle vicissitudini del mondo, che ne regola la capacità di poterne ridere, e di poter vedere noi stessi, nel mondo, in modo diverso.

Non si può definire a priori "quanta" ironia ci vuole nella nostra vita, non esiste un modo valido per tutti di essere ironici, ma tutti possiedono, sin dalla nascita, questa indispensabile capacità, di cui possono essere più o meno consapevoli e/o soddisfatti. L'ironia dentro di noi può essere scovata, messa in luce, allenata, e una volta conosciuti i suoi confini, le sue infinite possibilità, se ne può fare l'uso che vogliamo, per renderci la vita, se non migliore, certamente più varia, meno noiosa.

Essere ironici non richiede di prendersi meno sul serio, né di svalutare l'oggetto delle nostre argomentazioni. **Per essere ironici si deve amare completamente ciò di cui si parla:** accettarne ogni aspetto, ogni sua faccia, buona o cattiva che sia. Bisogna lasciare che una cosa possa essere così com'è,

per poterci ridere sopra. Fare ironia è concedersi di accettare e di accettarsi, è godere di ciò di cui si parla in modo diverso e più completo, è rendersi amico l'argomento prescelto. Per questo **l'ironia può aggiungere e non togliere valore e colore a tutto ciò di cui parliamo, quel valore più profondo delle cose, che, paradossalmente, non saremmo in grado di esprimere in altro modo.**

Ridere e far ridere è un'arte, da sviluppare attraverso un allenamento, come se si andasse in palestra: non è privo di rischi e delusioni, perchè richiede un costante confronto fra sé stessi e la realtà, ma alla lunga regala a chi si permette di farlo un miglior rapporto con il mondo.

Un mondo che, miracolosamente, ad ogni risata, sembra regalare un aspetto in più di sé, come un nuovo paesaggio, ancora inesplorato, da osservare e visitare.

## Obiettivi

- 1) Dare voce alla parte ironica che è in ognuno di noi: cercarla, trovarla, lasciarla esprimere, scegliere se e come usarla.
- 2) Scoprire se, come, dove e quando il ridere e l'uso dell'ironia può permettermi di migliorare la qualità del rapporto con il mondo, con la quotidianità.

## Struttura e orari del percorso

### Venerdì 24 - L'ironia della sorte

- 19 : 30      *Accoglienza partecipanti*  
20:30-22:00      *Cena: tanto per cominciare...si mangia!*  
22:00-24:00      Rompere il ghiaccio  
(senza farsi male)  
24:00      *Tutti a nanna (se vi pare)*

### Sabato 25 - Humor et Amor

- 09:00 - 13:00      Alle sorgenti dell'ironia: il mio corpo, il mio carattere  
13:00 - 15:00      *pranzo e relax*  
15:00 - 19:00      Trasportati dalle acque: fidarsi del fiume per non essere soli  
20:00 - 21:30      *Cena: per non perdere il vizio. Di mangiare.*  
21:30      Gita alle terme: leggi anche "momento goduria"  
24:00      *Nanna? Qualcuno ha detto nanna?*

### Domenica 26 - Ridendo s'impara

- 9:00 - 13:00      Alla foce dell'ironia: dalle vette all'oceano, dagli abissi al cielo  
14:30 - 18:00      In riso veritas: le risate che vorrei, le risate che farò

## Metodologia

Trattandosi di un residenziale ogni momento dello stare insieme, anche al di là dell'orario ufficiale di lezione, farà parte del percorso di scoperta e sviluppo della parte ironica che è in ognuno di noi. In base al clima che si creerà nel gruppo ed alla disponibilità dei partecipanti potranno essere organizzati momenti non previsti nel programma atti a favorire ulteriormente il processo di crescita della nostra più intima risata

Il corso prevede:

- esperienze guidate di gruppo e individuali
- esercizi mutuati dall'improvvisazione teatrale e dalla psicoterapia della Gestalt
- esperienze di rilassamento e meditazione
- giochi creativi
- utilizzo di materiale audiovisivo
- risate, tante risate

P.s.: si consiglia un abbigliamento comodo.