

dal 22 dicembre al 1 gennaio al Zeleni Center

RITIRO PER IL NUOVO ANNO

Vita comunitaria, stage, laboratori, condivisioni, natura, yoga, meditazione, scambio terapie, gioco..e gioia!
Saranno giorni dedicati alla vita comunitaria, alla crescita interiore, alla rigenerazione nella natura, alle attività fisiche e creative.. per prepararci per il nuovo ciclo annuale

Programma per tutti i giorni

- ore 9.30 esercizi per il Risveglio del corpo e dell'anima (yoga, kata sciamanici, automassaggio, meditazione ecc.)
- ore 10.00 colazione e cerchio organizzativo e di condivisione
- ore 10.30 karma yoga (lavoro comunitario consapevole)
- ore 13.00 pranzo
- ore 14.30 ritrovo per lo stage esperienziale pomeridiano
- ore 20.30 cena comunitaria ed eventuale attività serale decise assieme

Lunedì 22

- ore 12.00 **CERIMONIA DELLE SACRA PIPA PER LA PACE NEL MONDO** e per l'apertura del ritiro - con **Stefano Senni**
- ore 14.30 **GENITORI DI LUCE** con **Cristiana Vignoli** - L'importanza della gioia e dell'armonia nello sviluppo dell'anima dei nostri figli. Come dire di no, quali cartoni animati guardare e perché... I disegni e le favole... Ma anche l'importanza della creatività e della nuova tecnologia per stimolare gli adolescenti a costruire il nuovo mondo. - info www.angolodiparadiso.it

Martedì 23

- ore 14.30 **LA MAGIA DELLA FIABA** racchiusa nella storia della tua vita - con **Natalia Rosignoli** - percorso di conoscenza, guarigione e consapevolezza - info www.insegnamentisegreti.com

Mercoledì 24

- ore 14.30 **UN DONO D'AMORE** scambio di terapie, coccole e consigli per il benessere aperto a tutti
- ore 22.00 **CANTI DELL'ARCOBALENO** canti sacri di diverse tradizioni per celebrare un Natale in pace e unità - con **Stefano Senni**
- ore 23.45 **MEDITAZIONE DELLA NASCITA DELL'AMORE UNIVERSALE** per un Natale di Amore e Consapevolezza con **Stefano Senni**

Giovedì 25

- ore 12.30 **PRANZO-BUFFET COMUNITARIO** condividere assieme il pranzo di Natale (ognuno può contribuire portando un po' di cibo)
- ore 14.30 **NATALE IN "FAMIGLIA"** film, documentari e giochi per l'anima da scegliere assieme per un pomeriggio tre fratelli e sorelle

Venerdì 26

- ore 14.30 **INDACO IN GIOCO** con **Ketty & Jasmine** un pomeriggio giocoso, edificante e... "Indaco" dedicato ai più piccoli (14.30-15.30) - Chi sei? Perché sei qui? ..e chi sono i bambini indaco? - spazio alle vostre voci (15.30-16.30) - Guardiamo la nostra luce! - esercizi di visualizzazione dell'aura (16.30-17.00) - Meditazione alla ricerca dei sogni - come rendere realtà il proprio sogno? (17.00-17.30) Info: ketty.kimera-90@hotmail.it - 3476056867

Sabato 27

- ore 14.30 **SATSANG ALOHA** con **Steve Russo** - esamineremo le nostre credenze disfunzionali per determinare e comprendere ciò che limita l'amore nella nostra vita e il potere di cambiare. Creeremo poi un sentiero personale verso la realizzazione di quella nuova versione di noi stessi che desideriamo conoscere e sperimentare nel 2009. Sono previste alcune meditazioni Huna e alla fine dell'incontro anche una bella suonata con tamburi e percussioni. Vieni preparato a ridere, piangere e a meravigliarti della bellezza di Ciò Che Sei Veramente - info steve@steverusso.it - 338 7180315

Domenica 28

- ore 14.30 **TRANCE DANCE** con **Angelo Mammetti** - dopo una breve ricerca sul respiro "di fuoco" e della sua coordinazione con il ritmo e contatto con la terra, proveremo a lasciarci andare ad una nuova percezione di sé tramite l'accompagnamento suggerito dei tamburi. ..più che un divertimento..un piacere (Indispensabile portare con se una benda per gli occhi) - info 3479908899

Lunedì 29

- ore 09.00 **LA CONSAPEVOLEZZA DEL SE** intera giornata dedicata al Ritiro in Silenzio per ritrovare la quiete tra i rumori delle feste....

Martedì 30

- ore 14.30 **IL RESPIRO DELLA RINASCITA** con **Anna Fiorindo** - seduta e spiegazione Rebirthing, l'antica tecnica del respiro atta a purificare a livello fisico emozionale e mentale per riequilibrarsi energeticamente e sciogliere i blocchi che hanno alterato il respiro. I benefici sono molteplici dalla ricarica energetica al rilassamento profondo con l'apertura rivivere profonde ed importanti esperienze - info: annafiorindo@virgilio.it - 3472736338

Mercoledì 31

- ore 14.30 **L'ALBERO FIORITO** breve esperienza di allineamento ai cicli della Terra per il nuovo anno - coordinata da **Stefano Senni**
- ore 19.30 **CENA-BUFFET COMUNITARIA** condividere assieme la cena di S. Silvestro (ognuno porti un po' di cibo da condividere)
- ore 22.00 **CANTI E GIOCHI DELL'ARCOBALENO** serata di canti di diverse tradizioni spirituali e giochi per l'anima
- ore 23.45 **CELEBRAZIONE DEL NUOVO ANNO** Meditazione e cerimonia per il Nuovo Anno condotta da **Stefano Senni** a seguire **giochi, danze e musica** (siete invitati a portare i vostri djembe, dijeridoo, flauti ecc. ma soprattutto la vostra GIOIA!)

Giovedì 1

- ore 04.00 **INIPI-CAPANNA SUDATORIA** cerimonia di purificazione e preghiera all'alba del nuovo anno condotta da **Stefano Senni**
- ore 15.00 **MEDITAZIONE NELLA DOLINA DELLA MADRE a Lipica** - tradizionale appuntamento annuale per la pace a cui sono invitate persone e associazioni per iniziare uniti il nuovo anno. Ritrovo alle 14.30 al Zeleni Center o alle 14.45 alla Chiesa di Basovizza o alle 15 nella Dolina a Lipica
- ore 16.00 **annuale MARCIA PER LA PACE - a Trieste** - partenza dal Colle di San Giusto e arrivo in P. San Antonio A Trieste, come in tante città del mondo, viene celebrata la Giornata Mondiale della Pace promossa dalla Tavola della Pace e sostenuta da molti altri gruppi e associazioni, tra cui il Zeleni Center. (portare fiaccole o candele)

Informazioni generali

Chiunque lo desideri potrà fermarsi al centro tutti i giorni oppure, per chi ne è impossibilitato, potrà partecipare anche alle attività in singole giornate (anche solo per il 31 dicembre o per la capanna sudatoria del primo gennaio).

E' possibile partecipare anche solo ai singoli laboratori e mini-stage che si svolgono al pomeriggio dalle 14.30. Naturalmente lo scopo del ritiro è anche quello di sperimentare il senso di comunità, siete quindi invitati a rimanere al centro quanto più riuscite. In particolare per il giorno 31, a meno che non abbiate degli impedimenti, vi chiediamo di venire al centro almeno nel primo pomeriggio proprio per creare assieme lo spirito di celebrazione per il nuovo ciclo annuale.

N.B. La partecipazione alle attività, anche per coloro che rimarranno al centro per più giorni, non è obbligatoria. In alternativa alle attività proposte, potete seguire il vostro personale ritmo ad esempio passeggiando nella natura, aiutando nei lavori, rilassandovi, meditando leggendo ecc.

Dove si svolge

Al Zeleni Center, in Slovenia, a meno di 4 Km dopo il confine di Pese, immerso nel verde e lontano dall'inquinamento e dai rumori. Sarà anche un'occasione per rilassarsi e vivere in contatto con la natura. Il centro dispone di 15 posti letto, docce con acqua calda e servizi igienici

Come si arriva

Passato il confine di Pese, dopo circa 500 m., girate a sinistra per Vrhpolje, continuate dritti fino ad una piccola cappella e sul bivio prendete la strada a sinistra. Continuate su questa strada, attraversando Vrhpolje e salite per circa 1,5 Km fino alla fine della strada asfaltata

Cosa portare

Sacco a pelo o lenzuola e coperte se vi fermate a dormire, torcia, abiti comodi e caldi, scarpe adatte alle passeggiate in natura, strumenti musicali (djambe, armonium, sonagli, dijeridoo, ecc.), giveaway (piccoli oggetti tipo incensi, cristalli, ecc. fatti con il cuore e che abbiano per voi un valore simbolico ed energetico) da scambiare come ringraziamento e dono con gli altri. A volte non è possibile usare l'acqua che ci arriva da una sorgente, quindi vi consigliamo di portare con voi qualche bottiglia d'acqua.

IMPORTANTE!

Per la **cena del 31** ognuno è invitato a portare dei contributi di **cibo vegetariano e bevande non alcoliche** da condividere assieme. Nell'acquistare i prodotti ricordatevi che il centro aderisce alle principali **campagne di boicottaggio** come la Coca-Cola, gruppo Nestle, Barilla, Cirio ecc., siete invitati a sostenere il consumo etico evitando di portare al centro i prodotti delle aziende boicottate

Da questo link scaricate la lista delle marche boicottate: <http://www.mat.uniroma2.it/~fbracci/download/critico2003.doc>
A questo indirizzo invece trovate informazioni più approfondite: <http://www.mgm.operemissionarie.it/guida.htm>

Cosa non portare

Per favore non portate nessun tipo di alcolico o droghe (anche se leggere)

Evitate di portare apparecchi elettrici ed elettronici (compresi i giochi per bambini) in modo da offrire la possibilità alla persone di riposarsi e purificarsi anche dai campi elettromagnetici

Indicazioni per la capanna sudatoria

L'inipi, o Sweat Lodge, è un'antichissima cerimonia usata dai Nativi Americani per purificare il corpo, l'emozioni e la mente e allo stesso tempo pregare per la guarigione di se stessi e di tutta la Madre Terra. Attraverso l'energia dell'acqua versata sulle pietre scaldate dal fuoco, si uniscono gli elementi per permettere la trasformazione delle energie del corpo e l'unione con il proprio Sé. Oltre a questo, il nostro intento per questa cerimonia sarà quello di lasciar andare tutto ciò che è stato concluso in questo anno e stabilire alti e più creativi intenti per il nuovo ciclo annuale.

La cerimonia non è a pagamento, servirà solo un contributo di 5 € a persona per le spese (legna per il fuoco ecc.) e quattro giveaway (piccoli oggetti donati con il "cuore" come cristalli, incensi, poesia ecc) da donare come scambio ai quattro conduttori della cerimonia.

Portatevi un accappatoio ed un piccolo asciugamano per sedersi nella capanna.

I partecipanti dovranno occuparsi di raccogliere almeno 5 pietre e lasciarle, entro le 16 del 31/12, vicino alla buca del fuoco. Per tutti, ma in particolare per le persone che non hanno mai fatto la capanna sudatoria, la preparazione e la spiegazione verrà fatta un'ora prima dell'inizio (alle 03.00 circa). Per qualsiasi chiarimento contattare Stefano Senni

Contributi per il ritiro

Il contributo giornaliero (compreso pranzo, cena, colazione, spese del centro, pernottamento e legna per riscaldamento) è di 12 euro al giorno per chi partecipa da una a tre giornate; di 10 euro al giorno per chi partecipa da quattro a sette giornate, di 8 euro al giorno per chi partecipa da 8 a 10 giornate (il numero delle giornate viene inteso anche non consecutivo). La quota di partecipazione va data in anticipo ed è calcolata per coprire solamente le spese vive, se ne avete la possibilità, siete invitati a sostenere il centro con un vostra maggior offerta. Se, al contrario, qualcuno invece ha difficoltà a contribuire economicamente ma desiderasse partecipare, potrà comunque farlo accordandosi con i responsabili.

I mini-stage ed i laboratori che si svolgono ogni pomeriggio dalle 14.30 sono ad offerta libera per il conduttore. Prenotate prima possibile perchè posti sono molto limitati.

Per maggiori informazioni e adesioni

e-mail: info@zelenicenter.org sito internet: www.zelenicenter.org

Bruno Almini 00386 51248585 - Claudia 347 331 92 27

***Siete i BENVENUTI in questo piccolo rifugio per lo spirito
..e che pace, prosperità e bellezza siano il nostro augurio a
Voi ed alle Vostre famiglie..***