



**SEMINARIO DI YOGA.** *(in collaborazione con l'Associazione Be.Na.Res di Napoli)*

## LA DIREZIONE POSITIVA

### PRATELLA, 27 – 28 GIUGNO 2009

La direzione positiva è la scelta che viene dall'interno, quando cogliamo quello che veramente desideriamo. La nostra vita diviene così armonica.

Il percorso parte dall'aprire i sensi in un attento ascolto delle piccole cose belle e buone che ci circondano. Con esse possiamo costruire una direzione positiva con una serie di scelte corrette, con un cammino positivo nel suo svolgersi e non solo nella sua meta, con la creatività che ci viene dall'ascolto attento della realtà.

Il seminario si svolgerà a Pratella dove troveremo un ambiente ideale per la pratica per due motivi. Il primo la presenza di Don Antonio Maione con la sua grande esperienza di vita e la sua capacità di comunicare l'essenza delle cose. Il secondo la vitalità della natura: le rocce, l'acqua e gli alberi di Roccavecchia ci daranno una grande spinta ad abbandonare l'agitazione cittadina e ad ascoltare il nostro interno. La cucina, semplice e calorosa, presenterà un'alimentazione bilanciata e attenta alla stagione e ai prodotti caratteristici del luogo.

Il seminario avrà carattere residenziale si svolgerà da Sabato 27 Giugno dalle ore 10.00 e si concluderà Domenica 28 Giugno con il pranzo.

#### PROGRAMMA

##### SABATO 27

10.00-12.00	Movimento. Mettiamo la testa a posto. Sciogliere spalle e collo.	Giacomo Barletta
12.00-13.00	Meditazione. Aprire i sensi al positivo.	Flavia Coccozza
13.00-14.00	Respiro. Guardare dentro, guardare lontano. Lo sguardo del bambino.	Giacomo Barletta
14.00	Pranzo	
16.30 – 18.30	Movimento. Insieme nel gruppo... non perdere la testa.	Giacomo Barletta
18.30 – 19.30	Meditazione camminata. Nutrirsi di positivo.	Flavia Coccozza
19.30 – 20.00	Condivisione dell'esperienza .	Giacomo Barletta
20.00	Cena.	
22.00 – 22.30	(facoltativo). Meditazione. Comunicare con i sogni.	Flavia Coccozza.

##### DOMENICA 28

7.00 – 8.00	(facoltativo). Meditazione. Risveglio nella natura. Colazione.	Giacomo Barletta
9.30 - 10.30	Movimento. Sciogliere le articolazioni. Posizione dell'arciere.	Giacomo Barletta
10.30 -12.30	La testa: l'elaboratore delle emozioni...	Alexandro Nardulli & Silvia Gentile
12.30 -14.00	Incontro con Don Antonio Maione.	Don Antonio Maione.
14.00	Pranzo di festa.	

**Informazioni:** Margherita 081 5264871- 347 725321 --- Giacomo 081 8768283 - 340 8616123

**Indirizzo:** La mano sulla roccia, Via Castelluccio, 16 – Località Roccavecchia (Pratella).

**Come arrivare:** A1 Napoli-Roma, uscita Caianiello. Proseguire per Vairano Scalo seguendo indicazione per Roccaraso. Superata Vairano Scalo proseguire per il corso alberato sino al semaforo poi prendere la strada a destra (**Vairano Pratena**). Proseguire per circa 5 Km, oltrepassare il fiume. Dopo il fiume al primo incrocio proseguire per **Pratella**. Fermarsi davanti all'ufficio postale. Telefonate e verremo subito a prendervi