

LA DIREZIONE DEL CUORE

Un'esperienza di presenza e rigenerazione facilitata dai cavalli liberi in alta montagna

Due giorni per rallentare, respirare e tornare in ascolto di sé.

Attraverso la facilitazione con i cavalli liberi, il *sound healing*, il movimento consapevole e il contatto con la natura, creiamo uno spazio dedicato alla regolazione del sistema nervoso, al recupero delle energie e all'ascolto del desiderio del cuore.

Lontano dalla frenesia quotidiana, l'alta montagna diventa uno spazio per fermarsi, ritrovare presenza e riconoscere con maggiore chiarezza ciò che ci chiama.

Ascoltare. Sentire. Rallentare. Ritrovare la propria direzione.

SABATO 3 OTTOBRE

9.30–10.00 | Arrivo dei partecipanti

Accoglienza e sistemazione dei partecipanti presso la malga.

10.30 | Introduzione e presentazioni

Accompagnati da bevanda e snack, breve conoscenza dei partecipanti e del loro intento per il retreat.

10.45 | Attività introspettiva: Crea il tuo *Mandala*

Prima attività rivolta alla dimensione introspettiva creativa.

11.30 | Incontra il branco di cavalli liberi

Accompagnati dai suoni delle campane tibetane, i partecipanti esploreranno il primo contatto con i cavalli nel loro ambiente naturale. A seguire un esercizio di esplorazione delle qualità e potenziali di ognuno.

12.30 | Pranzo

14.00 | Apprendimento esperienziale propedeutico

Tecnica *Body Scan*

Aiuta a sviluppare l'ascolto e la consapevolezza dei segnali del corpo e della propria guida interiore.

Un'esperienza per riconoscere i propri bisogni e scegliere con maggiore consapevolezza, anziché reagire automaticamente.

Apprendimento teorico-pratico sui confini

Un'esperienza pratica per imparare a riconoscere, comunicare e rispettare i confini, sviluppando sicurezza e consapevolezza nella relazione con il cavallo. Attraverso il linguaggio del corpo, esploreremo lo spazio personale, il rispetto reciproco e una comunicazione chiara e intenzionale.

Domande e condivisioni

Tea & Coffee Break

16.30–18.30 | Esplorazione e integrazione

Esplorazione delle connessioni

Un'esperienza riflessiva per ritrovare la presenza nel corpo e approfondire la connessione con il cavallo e l'ambiente. Un'esplorazione del proprio modo di stare in relazione, per riconoscere ciò che ci allontana da noi stessi e ritrovare la propria autenticità.

Introduzione e prima esperienza di meditazione in natura

Principi essenziali della meditazione e breve pratica guidata di respiro, ascolto corporeo e consapevolezza dei sensi in natura.

Condivisione

19.30 | Cena

21.00 | Bagno di Gong e Yoga Nidra sotto le stelle

Serata dedicata al rilassamento, alla rigenerazione e all'ascolto interiore, con Bagno di Gong e Yoga Nidra, all'aperto e sotto le stelle con il fuoco acceso.

A seguire | Tisana della buonanotte

Momento conclusivo della giornata con tisana rilassante.

DOMENICA 4 OTTOBRE

7.45 | Risveglio con Gong in Natura

Le vibrazioni del gong accompagnano il passaggio dal riposo alla veglia, favorendo ascolto, rilassamento e consapevolezza corporea, prima di entrare nell'esperienza con i cavalli.

8.15 | Colazione

9.30–12.00 | Ascolto e direzione interiore

Pratica del Body Scan e ripasso della tecnica per i confini

La Direzione del Cuore - Esplorazione riflessiva con il cavallo

Un'esperienza riflessiva con il cavallo per ascoltare la propria direzione interiore e riconoscere ciò che ci motiva profondamente.

Questa esplorazione è dedicata a ritrovare autenticità, chiarezza e orientamento, soprattutto nei momenti di cambiamento.

Tea & Coffee Break

Pratica immersiva di meditazione in Natura

Esperienza meditativa guidata nella natura, dedicata a presenza, ascolto e connessione con sé e con l'ambiente.

Condivisione

12.30 | Pranzo

14.00–16.00 | Integrazione e conclusione

Ascolto armonico con cavalli liberi

Esperienza di ascolto e consapevolezza corporea, facilitata dalla presenza dei cavalli e dalle vibrazioni armoniche delle campane tibetane. Per incarnare la direzione del cuore integralmente.

Un momento di connessione e benessere condiviso con i cavalli che ci hanno accompagnato in questo viaggio interiore.

Pratica della gratitudine con i cavalli: Un momento di connessione e gratitudine, in cui ogni partecipante è invitato a ringraziare i cavalli per l'esperienza condivisa e per ciò che ha ricevuto durante il percorso.

Mandala di conclusione e carte archetipali dei cavalli

Integrazione creativa dell'esperienza attraverso la creazione di un nuovo mandala, accompagnata dal lavoro con le carte, per dare forma e significato a emozioni, intuizioni e consapevolezze emerse durante il percorso.

Condivisioni

Gli orari indicati possono subire variazioni in relazione all'andamento delle attività esperienziali con i cavalli.

L'incontro con il cavallo ci invita a entrare in una dimensione diversa da quella a cui siamo abituati. Durante la pratica, possiamo percepire quello che viene definito campo morfogenetico dei cavalli, concetto riferito a un campo di informazioni e influenze che può essere percepito all'interno di una relazione o di un sistema.

In questa esperienza, il tempo stesso può essere vissuto in modo diverso: noi siamo abituati al *Chronos* (dal greco χρόνος, "tempo", inteso come tempo lineare, scandito e misurabile), mentre il *Kairos* (dal greco καιρός, "momento opportuno", inteso come tempo qualitativo, legato all'esperienza e a ciò che accade nel presente) ci invita a seguire il ritmo di ciò che emerge.

Per questo, durante le pratiche con i cavalli, lasciamo spazio all'ascolto e alla relazione, rispettando i tempi delle persone, del gruppo e degli animali. Gli orari programmati rappresentano quindi una traccia e potranno essere adattati in funzione dell'esperienza.

Il corso esperienziale include strumenti e risorse per la pratica.