



Vacanza Olistica **2025**

Un altro moNdo di vivere

Consapevolezza e creatività come
semi di felicità e futuro

Un'esperienza rigenerante e rilassante, ma soprattutto un prezioso momento di consapevolezza e riconnessione con sé stessi e la vita. Quest'anno, la vacanza Olistica metterà insieme benessere, spiritualità, arte e cultura per nutrire in noi la consapevolezza di essere protagonisti del tempo che viviamo.

A volte ci sentiamo vittime passive di quello che accade nella nostra società, ma è proprio in un momento come questo che è importante ritrovare la consapevolezza e l'entusiasmo di essere parte attiva e creativa di ciò che accade dentro e fuori di noi.

"Un nuovo moNdo di Essere" è un momento di riflessione e meditazione sulla nostra vita, uno spazio di rigenerazione e celebrazione in cui rinnovare l'energia e l'intenzione di essere protagonisti per continuare a creare il nostro senso di vita...una vera e propria "creati-vita".

Consapevolezza, creatività, arte, benessere e gioia saranno i capisaldi di questa undicesima edizione della vacanza olistica di Kirone.

A coniugare arte, benessere psico-fisico e spiritualità saranno lo psicologo Ganesh Giuseppe Pagliaro ed il pedagogista teatrale Luca Mazzei.

PROGRAMMA GENERALE

Giovedì: Il Punto (di partenza)

16.00 - 17.30: Arrivo e sistemazione nelle stanze

18.00 - 20.00: Apertura gruppo e meditazione

20.30 - 21.30: Cena presso il Ristorante "Parco Hotel Granaro"

22.00 - 23.00: Visione Docu-Film "The Globalshift"

Venerdì: Il cerchio (girare intorno a se stessi)

8.00 - 9.00: Colazione

9.15 - 10.00: "RespirAzione".

10.15 - 11.30: Pratica meditativa "Manas. Esserci, al di là del bene e del male"

11.45 - 13.00: "Creatività": Esperienza artistica nei percorsi del Museo del bosco

13.30 - 15.00: Pranzo presso il Ristorante "Parco Hotel Granaro"

15.30 - 16.30: Esperienza creativa corporea

17.00 - 18.30: Spazio di consapevolezza "Lo spaventapasseri"

18.30 - 19.30: Meditazione attiva No Dimension

20.30 - 21.30: Cena presso il Ristorante "Parco Hotel Granaro"

22.00 - 23.30: Concerto di musica spirituale con Carlo Sestito

Sabato: La spirale (muoversi in direzione evolutiva)

8.00 - 9.00: Colazione

9.15 - 10.00: Passeggiata Poetica e meditativa

10.00 - 11.30: Laboratorio "La fornace sacra"

11.30 - 13.00: "Creati-Vita", Esperienza di creatività artistica

13.30 - 15.00: Pranzo presso il Ristorante "Parco Hotel Granaro"

16.30 - 17.30: Esperienza di tiro con l'arco (a turni alternati)

17.30 - 19.00: Gita sul lago in canoa (a turni alternati)

20.30 - 21.30: Cena presso il Ristorante "Parco Hotel Granaro"

22.00 - 00.00: Box Art Experience

Domenica: La piramide (un senso che arriva dall'alto)

8.30 - 9.30: Colazione

10.00 - 11.30: Laboratorio "Il seme della rinascita"

11.30 - 13.00: "Crea-vita", esperienza creativa nei percorsi del Museo del bosco

13.00 - 14.30: Pranzo presso il Ristorante "Parco Hotel Granaro"

15.00 - 16.30: Condivisione e chiusura del gruppo

Per vedere i dettagli del programma vai alla fine della brochure

DOVE ALLOGGEREMO?

Alloggeremo al MABOS (Museo d'Arte del Bosco della Sila), immerso nell'area boschiva del comune di Sorbo San Basile (CZ). Il MABOS è dotato di ampi spazi esterni attrezzati e di un complesso di residenze interamente costruite in legno, nel massimo rispetto dell'ambiente circostante, per vivere un soggiorno nella natura, godere della pace dei boschi e respirare intorno a sé, in perfetta armonia, il carattere artistico segnato da originali opere d'arte. Il luogo è ideale per ospitare questo evento creando un percorso artistico, culturale e spirituale. Le residenze sono dotate di camera doppia, con letti singoli e bagno in camera. Coloro che avessero l'esigenza o il desiderio di una camera singola, potranno richiederla con un contributo aggiuntivo di 10€ a notte. Le stanze singole sono situate presso il "Parco Hotel Granaro" che si trova nella stessa area del Museo MABOS e sono dotate di: connessione Wi-Fi gratuita, Tv, telefono in camera, bagno privato. Di seguito i link relativi agli alloggi indicati:

<https://www.museomabos.com/ecosoggiorni/>

<https://www.parcotelgranaro.com/hotel/>

COSA SARÀ NECESSARIO PORTARE?

Sarà necessario essere muniti di vestiti comodi (tuta o altro) che siano adatti al movimento anche in ambiente esterno, nella natura. In tal senso è utile portare anche delle scarpe chiuse, adeguate per passeggiare su un terreno battuto.

Visto che gli spazi di lavoro e le residenze si trovano ad un'altezza di circa 800 m, vi consigliamo di portare anche qualcosa di più pesante.

Per i momenti di esperienza creativa è preferibile indossare indumenti di colore nero (o scuro).

Avremo attività in canoa, quindi è necessario avere un costume, un telo e delle ciabatte.

Potrà essere utile avere qualche foglio e una penna.

Se avete un tappetino dopo yoga portatelo, altrimenti lo fornirà l'associazione.

QUAL È IL CONTRIBUTO RICHIESTO ED ENTRO QUANDO CI SI PUÒ ISCRIVERE?

Il contributo richiesto per i costi previsti nei 4 giorni (comprensivo di vitto, alloggio e attività) è di 340 euro. Il percorso è pensato come un processo, quindi è altamente consigliato partecipare dall'inizio alla fine; qualora qualcuno avesse difficoltà e volesse partecipare per 2 o 3 giorni, contributo richiesto sarà di 100€ al giorno (tutto incluso), indipendentemente da quali giorni si sceglierà di

partecipare. La quota non include il tesseramento annuale all'Associazione Kirone (10 euro).

Il termine ultimo per le iscrizioni è il 30 giugno 2025.

La modalità di conferma della prenotazione avverrà tramite versamento di caparra confirmatoria di 50,00 euro sul conto corrente dell'Associazione Kirone:

INTESTAZIONE: ASSOCIAZIONE KIRONE

IBAN: IT6000306909606100000193978

CAUSALE: ANTICIPO CONTRIBUTO "Vacanza Olistica 2025"

Per coloro che avessero esigenze o richieste particolari potranno scriverci o telefonare direttamente ai contatti indicati in basso.

COME RAGGIUNGERCI

in automobile:

Da Reggio Calabria: Autostrada A2, Salerno - Reggio Calabria uscita Lamezia Terme, proseguire per Catanzaro percorrendo la S.S. 280 - Direzione Sila-Laghi

Da Cosenza: Autostrada A2, Salerno - Reggio Calabria uscita Altilia Grimaldi, proseguire per Bianchi, Carlopoli - Direzione Catanzaro

Il programma nel dettaglio

Giovedì: Il Punto (di partenza)

The Global shift

Un film sulla globalizzazione del pianeta, un viaggio nei cinque continenti che mette in evidenza come i disastri ecologici, sociali ed umani possono essere risolti attraverso una nuova coscienza globale e come ogni cittadino della Terra può fare un salto di consapevolezza e diventare protagonista attivo del cambiamento.

Neuroscienziati, ambientalisti, capi di stato, maestri spirituali ci mostrano le vie concrete per elevare la coscienza di sé e costruire una società globale più evoluta e consapevole.

Venerdì: Il cerchio (girare intorno a se stessi)

RespirAzione

Apriremo con degli esercizi di energetica mutuati dallo yoga e dal qi gong, per avere maggiore consapevolezza di noi stessi a partire dall'energia vitale che anima il nostro corpo. Chiuderemo la pratica con un momento di meditazione mindfulness, con l'intenzione di lasciare andare i pensieri ed avere un'esperienza diretta di noi stessi nel qui ed ora.

Manas. Esserci, al di là del bene e del male

Ogni viaggio inizia da "dove siamo", in questo laboratorio di crescita personale porteremo consapevolezza al momento di vita che stiamo attraversando, al di là dei giudizi e delle idee su come dovrebbe o non dovrebbe essere. Manas è il modo in cui i Buddhista chiamano la "mente" ma, come vedremo, abbiamo una mente superiore (Buddhi-Manas) ed una inferiore (Kama-Manas).

Creatività

Seguiremo i segni della creatività che sono impressi nel nostro corpo e nei nostri volti, segni che parlano del tempo vissuto, per riconoscere nella concretezza della nostra carne la sua poesia, quella tenerezza che la rende nuova, la rende carne innamorata.

Realizzeremo questa esperienza artistica nei percorsi del Museo del bosco per renderla

ancora più profonda e suggestiva.

Esperienza Creativa Corporea

Incontrare il proprio corpo artistico, quello che attraverso il gioco si esprime con i gesti e ci racconta di un mistero che ci abita, di quella presenza che si fa poesia

Lo spaventapasseri

Lo spaventapasseri è quella paura che ci tiene chiusi nel nostro "semi-nato", ci impedisce di andare oltre i nostri limiti, nella direzione che ci indica la saggezza del desiderio. Uno spazio di consapevolezza per indagare le nostre mancanze e le paure che non ci permettono di incamminarci...ovvero, di farci cammino.

No Dimension

È una potentissima meditazione attiva di origine Sufi, rivisitata da Osho.

In questa pratica, attraverso dei movimenti specifici, si esplora l'energia dei 4 punti cardinali, generando un profondo senso di centratura. Nella seconda parte si entra nel Whirling, ovvero "girare su se stessi", come fanno anche i pianeti, per realizzare che tutto cambia, ma la coscienza profonda rimane immutabile.

Concerto dal vivo

Carlo Sestito, musicista e ricercatore spirituale che ha approfondito le logiche e lo spirito di Pitagora attraverso la musica. Ha realizzato una struttura costruita su precise proporzioni numeriche ed astrologiche, che ha chiamato "Casa dell'amicizia Pitagora", dove la musica viene usata come uno strumento di ricerca interiore.

Una serata per ascoltare i brani che lui stesso ha composto a partire da stati meditativi.

Sabato: La spirale (muoversi in direzione evolutiva)

Passeggiata Poetica e meditativa

Una passeggiata che avviene intorno a 90 alberi di melo in forma di spirale, accompagnati da una narrazione poetica attraverso l'ausilio di cuffie che creano suggestioni di vario tipo. Il percorso si accosta in alcuni punti ad un fiume dove è possibile anche (per chi vuole) percorrere alcuni tratti camminando nell'acqua, pertanto l'esperienza poetica si tingerà anche di consapevolezza sensoriale, dunque meditativa.

La fornace sacra

Nelle antiche tradizioni alchemiche, la fornace sacra è quello spazio che è in grado di trasformare il piombo in oro, ovvero il dolore in consapevolezza.

L'elemento sacro in grado di innescare questa trasmutazione è l'amore, quella compassione verso noi stessi in grado di portare guarigione alle ferite e rassicurazione alle paure che avvolgono il cuore.

Creata-vita

Dai segni a simboli, da quei segni di creatività impressi nel nostro corpo ai simboli che vengono espressi tramite la vita che emerge dalle nostre azioni. Ogni "fare innamorato è un fare creativo" che parla di nuovi significati, che apre al nuovo, a quel nuovo che ci restituisce desiderio, sogno, entusiasmo e soprattutto vita-lità.

Tiro con l'arco

Guidati da un esperto insegnante, impareremo ad impugnare l'arco, a puntare ed a scoccare la freccia verso il bersaglio. Un'attività sportiva alla portata di tutti, ma che ha anche un risvolto spirituale in quanto ci insegna a trovare quella calma, quella concentrazione e quella presenza necessarie per puntare le energie alla realizzazione dei nostri desideri.

Gita in canoa

Una rilassante e suggestiva gita in canoa, sul Lago del Passante, per nutrirsi dei colori magici che solo l'orario del tramonto può donarci.

Box art experience

Sono delle cassette in legno all'interno delle quali è possibile fare delle esperienze emotive attraverso delle installazioni moderne che sono al loro interno. Sono delle opere "vive" che chiamano lo spettatore ad essere parte attiva dell'esperienza stessa, che può accadere solo interagendo con l'opera.

Domenica: La piramide (un senso che arriva dall'alto)

Crea-vita

Creata vita dal mio fare e crea vita dal mio amore, dal mio essere amante, da quei momenti in cui corpo e simbolo insieme, esprimono poesia, suggestioni.

Creare vita avviene quando viviamo un'emozione, un momento sublime in cui sentiamo un brivido ed avvertiamo quel senso per cui vale la pena vivere; dove ci sentiamo creature, perchè uniti a qualcosa di più grande, di più bello.

Il seme della rinascita

Noi siamo un seme che racchiude in sé un destino, quello di diventare frutto, attraverso un processo di maturazione. Noi nasciamo due volte, una volta quando veniamo al mondo ed un'altra quando "il mondo viene in noi", ovvero il momento in cui riconosciamo la natura del frutto rinchiusa nel seme e ci impegniamo a realizzarla, per il bene individuale ed anche per la realizzazione di un bene collettivo.

Conduttori:



GANESH GIUSEPPE PAGLIARO

Psicologo esperto in crescita personale, Counselor olistico e promotore di reti di consapevolezza. Ha un master in Psicosomatica Olistica, una formazione in Compassion Focused Therapy ed è esperto di tecniche di meditazione, gestione delle emozioni e comunicazione empatica. È creatore di diversi percorsi di consapevolezza, tra cui "I.O. Intelligenza Olistica". Ha insegnato Counseling Olistico, tenuto gruppi di formazione e di crescita personale su tutto il territorio nazionale. È Presidente di Associazione Kirone e di Associazione Incanto.



LUCA MAZZEI

Regista Lirico, attore specializzato in tecniche di pre-espressività corporea, pedagogista teatrale. Nel tempo matura un interesse verso le forti analogie presenti nel rapporto fra il processo artistico teatrale, musicale e in genere, con quelli inerenti la crescita interiore, arrivando a sviluppare un proprio metodo pedagogico che utilizza il linguaggio corporeo e la pedagogia teatrale, quali strumenti di ascolto interiore per una lettura consapevole del proprio essere.