

# *L'ARTE DI FARE PACE*

## *LUCI E OMBRE*



*MICAELA VANNUCCHI*  
*SILVANA COMINETTI*  
*VALERIA NAMIRI*

### **LA CHIARA DI PRUMIANO (TOSCANA)**

Viviamo nel nostro quotidiano una quantità di conflitti grandi e piccoli che erodono il nostro benessere e la nostra energia vitale.

Spesso non siamo neppure consapevoli di cosa determini i nostri disagi, le nostre insoddisfazioni ma rispondiamo agli stimoli esterni in automatico senza avere un reale potere di scelta. Riproponiamo all'infinito schemi di comportamento di cui non conosciamo l'origine ricreando nella nostra vita esattamente quelle situazioni che vorremmo evitare. Questo determina una grande fatica e lo spreco della possibilità di godere la nostra vita.

Quante di queste "falle" all'interno del nostro sistema energetico dipendono da vecchie decisioni, credenze limitanti, memorie sepolte e inconsapevolezza di chi realmente siamo? Quante delle "guerre esterne" che combattiamo là fuori tutti i giorni dipendono in realtà da conflitti interni, da parti di noi che non conosciamo, non ricordiamo ma soprattutto rifiutiamo? Quanta fatica facciamo per tenere a bada le nostre ombre, per dimostrare a noi stessi e agli altri che siamo "persone accettabili"?

Cosa potrebbe accadere se tutta questa energia sprecata a mascherare le nostre ombre la impiegassimo a espandere la nostra luce? .

Iniziare a comprendere, integrare e trasformare le parti di noi che apparentemente ci limitano, che non ci piacciono, sarà l'obiettivo di questo seminario esperienziale.

Quello che faremo in gruppo, sarà utilizzare tecniche di lavoro corporeo, riferimenti teorici di psicologia comportamentale, programmazione NeuroLinguistica, Analisi Transazionale, teoria dell'attaccamento, meditazioni e visualizzazioni con l'obiettivo di "ri-accendere" la consapevolezza e a partire da questa individuare concrete strategie di risoluzione dei nostri disagi.

Nel rispetto, nella presenza, nella collaborazione per potere incontrare noi stessi ed andare incontro agli altri.

In pace...

<b>CALENDARIO 2012</b>		
23- 27 MARZO	9 - 13 GIUGNO	31 OTTOBRE - 4 NOVEMBRE

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:**  
[WWW.VANNUCCHIASOCIATI.IT](http://WWW.VANNUCCHIASOCIATI.IT)

*Micaela Vannucchi & Associati*



## **MICAELA VANNUCCHI**

([micaela.vannucchi@vannucchiassociati.it](mailto:micaela.vannucchi@vannucchiassociati.it))

Counsellor terapeutica, Analista transazionale, Analista in psicoterapia integrativa, docente e formatrice presso diverse università e società di consulenza, da oltre 15 anni incentra le sue ricerche e attività sullo sviluppo delle “competenze umane”, sull’attivazione delle risorse interne per affrontare e superare crisi e cambiamenti anche molto forti. Una vasta esperienza maturata nel campo delle malattie incurabili e delle situazioni di grave crisi le ha permesso di mettere a punto un approccio psicosociale di tipo pratico che tiene conto della complessità fisica, emotiva, mentale e spirituale della persona. Grazie anche alla sua precedente lunga esperienza come dirigente d’azienda, è dotata di grande senso

pratico e strategico che applica in ambito terapeutico consulenziale.

## **SILVANA COMINETTI** ([silvana.cominetti@vannucchiassociati.it](mailto:silvana.cominetti@vannucchiassociati.it))

Medico, esperta in Omeopatia, Trainer in Programmazione Neurolinguistica, esercita da oltre 20 anni la professione medica. La particolare attenzione che ha sempre posto sulla complessità e interezza dell’essere umano ha fatto sì che la sua ricerca e formazione spaziassero dalle discipline strettamente medico-scientifiche a quelle connesse con gli aspetti psicologici e spirituali. Le competenze che mette in campo sono quindi molto diversificate sia nella pratica medica che nel campo della formazione e docenza in aula. Acuto spirito di osservazione e grande capacità empatica le consentono di tracciare ed indicare sentieri di comprensione, guarigione ed evoluzione.

## **VALERIA NAMIRI** ([valeria.namiri@vannucchiassociati.it](mailto:valeria.namiri@vannucchiassociati.it))

Terapeuta esperta in riflessologia plantare, auricoloterapia, kinesiologia applicata, fiori e oligoterapia, digitopressione, da vent’anni esercita l’applicazione di queste tecniche di riequilibrio energetico per ricondurre le persone ad uno stato di omeostasi, permettendo così lo sblocco di problematiche sia fisiche che emotive anche in situazioni di patologie molto gravi. Negli anni ha collaborato frequentemente con strutture mediche ed ospedaliere per fornire supporto ai pazienti. La costante ricerca e integrazione di nuove tecniche e informazioni, unite ad una “comunicativa” fuori dal comune, rendono i suoi interventi terapeutici particolarmente efficaci.

## **INFORMAZIONI PRATICHE**

**QUANDO:** Inizio seminario il venerdì mattina ore 9 (è necessario arrivare la sera prima entro le ore 21). Termine seminario il martedì ore 13.00. Partenza nel pomeriggio dopo avere consumato insieme il pranzo.

**ABBIGLIAMENTO:** Si consiglia un abbigliamento sportivo e comodo dato che il lavoro prevede anche del movimento fisico, oltre ad un vestito comodo ed elegante per eventuali momenti di celebrazione. Portare inoltre una coperta leggera e, per chi lo possiede, uno zafu per rendere confortevole la seduta.

**ALLOGGIO:** Sistemazione in camera doppia o tripla con trattamento di pensione completa.

### **DOVE:**

Il seminario si terrà in forma residenziale in una

splendida villa seicentesca, cuore di un piccolo borgo medievale immersa nelle colline del Chianti. La villa gestita come agriturismo offre una cucina biologica raffinata e l’alloggio in camere a due o tre letti.

Aeroporto più vicino: Firenze

In macchina. Autostrada del Sole, uscita Firenze Impruneta - Superstrada Firenze Siena uscita S. Donato - direzione S. Donato - dopo S. Donato a destra direzione Cortine, Tingano Casa Sola; superare Cortine, Casa Sola e proseguire per 700m circa fino a giungere a:

### **LA CHIARA DI PRUMIANO**

Strada di Cortine 12 (sul navigatore Strada di Cortine 14)

50021 Barberino Val d’Elsa – Firenze

Tel. 055/8075 583 fax 055/8075678

[info@prumiano.it](mailto:info@prumiano.it) – <http://www.prumiano.it>

**ISCRIZIONI:** Poiché i seminari hanno un numero di partecipanti limitato si consiglia di provvedere all’iscrizione il prima possibile. L’adesione dovrà essere comunicata all’indirizzo [segreteria@vannucchiassociati.it](mailto:segreteria@vannucchiassociati.it) specificando nome cognome indirizzo completo e numero di telefono.