

Villa Agellis -Spoleto 18-25 agosto 2013



Loc. Agghielli Frazione di Pompagnano

Un Borgo del XI sec. restaurato con le tecniche della bioedilizia e circondato dal magico silenzio dei boschi. Fu censito per la prima volta come "Villa Agellis" nel 1200 e fino alla metà degli anni '60 è stato proprietà fondiaria della famiglia spoletina degli Spinelli. Negli ultimi anni il borgo di Villa Agellis è stato la sede di una prestigiosa azienda agrituristica: il "Convento di Agghielli" e dal 2012 è sede operativa dell'Associazione di Promozione Sociale "Le Mie Terre d'Italia" che ospita eventi finalizzati a tutelare e promuovere la bellezza del patrimonio artistico, naturalistico e paesaggistico del nostro Paese ed a propagare l'etica nei comportamenti personali.



RIF Week (Rigenerati, Informati e ... Felici)

Dove A Spoleto nel verde delle colline umbre, ospitati nella antica dimora di "Villa Agellis", Cittadinanzattiva Umbria in collaborazione con il Complexity Institute Aps e con Le Mie Terre d'Italia Aps (Circolo ARCI) propone una vacanza-studio per **Rigenerarsi, Informarsi e imparare ad essere Felici.**

Come Seminari residenziali per centrare l'attenzione su di sé e sugli altri; percorsi in libertà alla scoperta delle erbe aromatiche e delle preparazioni di piatti naturali

Quando 18-25 agosto 2013

Destinatari Tutti coloro che sono alla ricerca di un metodo e di strumenti pratici per rendere più efficaci le proprie azioni, migliorare la performance e tenere sotto controllo pressioni e sfide quotidiane.

Chi siamo

"Tre persone erano al lavoro in un cantiere edile. Avevano il medesimo compito, ma quando fu loro chiesto quale fosse il loro lavoro, le risposte furono diverse. "Spacco pietre" rispose il primo. "Mi guadagno da vivere" rispose il secondo. "Partecipo alla costruzione di una cattedrale" disse il terzo."

Cittadinanzattiva Umbria è un soggetto civico, formato da cittadini attivi impegnati nella tutela e nella promozione dei diritti delle persone, senza alcuna discriminazione. La sua missione è individuabile nel far avanzare un processo di responsabilizzazione civica e nell'affermazione di un protagonismo democratico dei cittadini .

Il Complexity Institute è una Associazione di Promozione Sociale che ha la missione di diffondere la cultura della complessità e dell'etica tra le persone e nelle organizzazioni. Vivere la complessità con consapevolezza vuol dire assumersi una responsabilità personale dell'agire che può essere appreso ed esercitato solo mediante degli appropriati percorsi.

Le Mie Terre d'Italia APS è un Circolo ARCI che ha la missione di coltivare la bellezza in tutte le sue forme: artistiche, naturali, sociali e personali. In particolare, uno degli obiettivi fondamentali dell'Associazione è quello di proteggere le bellezze presenti nel nostro Paese, promuovendo un nuovo modo di "prenderci cura" dell'ambiente, della terra e delle relazioni produttive e sociali tra le persone.

Il percorso del RIF Week

Stress? No grazie

Dopo una breve introduzione teorica, il tempo a disposizione verrà impiegato per apprendere tecniche di rilassamento e visualizzazione creativa mediante prove pratiche guidate miranti alla prevenzione ed alla gestione dello stress.

Libera te stesso

Verrà illustrato l'approccio integrato di Kramer ovvero la cura con oli essenziali e cristalli in combinazione con le trentotto essenze floreali di Bach finalizzata all'armonizzazione dei principali stati emotivi negativi.

Coltiva il tuo potere

Il seminario illustrerà come trasformare un limite in potere e buoni propositi in obiettivi concreti. Si propone inoltre di presentare piccoli accorgimenti in grado di liberare dalle credenze che spesso, spingono le energie su di un vicolo cieco o troppo lontano da quelle che sono le proprie aspettative.

La comunicazione efficace

Seminario teorico - pratico durante il quale verranno in un primo momento presi in esame gli ostacoli che impediscono una comunicazione efficace. Successivamente saranno illustrate delle semplici strategie volte alla rimozione dei più comuni ostacoli comunicativi.

Cucina Naturale

Marinella e Dario, entrambi Naturopati diplomati alla Scuola di Riza Psicosomatica e Chefs Who'S Who, ci accompagnano nei campi alla scoperta delle erbe aromatiche e poi nelle cucine in una serie di preparazioni di piatti naturali per la creazione di «menù degustazione». In più momenti ci intratterranno con chiarimenti e utili consigli sul modo con cui è possibile condurre una alimentazione sana senza rinunciare al gusto ed ai sapori che caratterizzano la cucina classica del nostro Paese.

Alla ricerca della propria storia

Sarà avviato un percorso di scrittura autobiografica allo scopo di recuperare e valorizzare la propria memoria attraverso i ricordi, scrivere di sé e ritrovare le proprie radici identitarie, raccontare gli eventi, i luoghi, gli incontri che ci hanno reso ciò che siamo oggi, vivere il gruppo come luogo di ascolto e di apertura agli altri.

Ma cos'è questa crisi

Le crisi sono il risultato di un uso errato delle leve di governo dell'economia. Capire le differenze fra Moneta e Ricchezza Reale; Finanza ed Economia Reale, alternative di vitale importanza. Cosa fare per difenderci: singolarmente e nelle comunità locali.

Fare quadrato

Il seminario si focalizzerà su come lavorare individualmente e in gruppo. Sarà privilegiata la funzione collettiva che permette di valorizzare le capacità del singolo, gli aspetti che riguardano la condivisione delle conoscenze e la capacità di creare sinergia imparando a sciogliere eventuali resistenze o conflitti in corso.

Le costellazioni sistemiche e familiari

Sì, va bene, ma come faccio con...? Tramite la messa in scena di costellazioni sistemiche abbiamo l'occasione di dedicare attenzione, vedere in modo nuovo e sciogliere ciò che troviamo problematico o irrisolto in una situazione di vita o di attività che ci sta a cuore.

Allineamento e 'missione' personale

Quali le pratiche per fare emergere la leadership di ognuno di noi e per comprendere le responsabilità personali? Come fare a definire la "missione" di ognuno di noi? E come fare per comprendere se ci si comporta in modo coerente? Spesso non siamo consapevoli che la nostra missione personale (chi siamo noi e qual è la nostra responsabilità) è ben distante dalle nostre attività e dai modi in cui le svolgiamo. Dedichiamo il nostro lavoro insieme alla comprensione della coerenza tra quanto affermiamo di voler fare e quanto facciamo, tra quanto desideriamo e quanto è possibile realizzare, tra gli obiettivi che vogliamo raggiungere e le azioni che mettiamo quotidianamente in atto, tra quello che sentiamo e quello che comunichiamo.



A seconda della loro disponibilità e capacità, L'Associazione Le mie terre d'Italia chiede agli ospiti prima della partenza di donare al luogo qualcosa che sia dedicato alla bellezza, e che verrà diffuso dall'Associazione stessa come esempio di bellezza: un disegno, una poesia, una foto, una pianta, un pensiero...

Il team del RIF Week

Roberta Deangelis

Psicologa, Psicoterapeuta ad indirizzo strategico, Esperta in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni. Fin dagli esordi della carriera si è interessata alla promozione del Benessere psicofisico coniugando metodologie occidentali (Floriterapia di Bach, Training autogeno di 1° e 2° Liv. di Shultz, Ipnosi Clinica) con discipline orientali (Yoga, Alimentazione Macrobiotica, Meditazione, Tai chi chuan, Qi Gong). Docente accreditata presso il Min. della Salute per l'erogazione di corsi ECM. Esperta ISFOL sulle tematiche della Formazione professionale e della Comunicazione.

Gilda D'Elia

Consulente per la vita e per la famiglia. Conduce gruppi esperienziali di Costellazioni familiari, di supervisione per terapeuti e facilitazione per chi lavora nell'ambito delle relazioni umane. Coideatrice e redattrice della rivista "Costellazioni sistemiche", ha sviluppato e attuato progetti per Organizzazioni che si occupano di relazioni di aiuto e per Imprese familiari. Ha approfondito l'utilizzo di diverse energie di Luce come, The Reconnection, Diksha, Ilanhoor. Ha dedicato gli ultimi anni ad approfondire il riconoscimento e rispetto delle connessioni fra corpo, anima, Spirito.

Marinella De Simone

Presidente e Direttore Scientifico del Complexity Institute. Educatrice all'etica dell'azione, la sua attività di ricerca, formazione e consulenza è focalizzata sulla analisi e sulla applicazione dei principi fondanti la Teoria della Complessità nei processi di co-learning e di decision making. Naturopata e Trainer di Comunicazione Generativa.

Guido Grossi

Dopo venticinque anni spesi intensamente al servizio della finanza, come responsabile dei Mercati Finanziari della BNL, dedica ora esperienza professionale ed energie a mettere la finanza al servizio dei nostri bisogni sociali primari. Promuovendo, come coordinatore di Cittadinanzattiva Spoleto e dal suo blog: [il Tallone di Achille](#), incontri divulgativi ed iniziative concrete che favoriscono circuiti di economia territoriale alternativa.

Carla Mariotti

Psicologa, si occupa di analisi dei fabbisogni formativi, pratica docenze in tema di comunicazione efficace, gestione e motivazione del gruppo, leadership. Membro di Cittadinanzattiva, collabora alla progettazione di interventi formativi che prevedono la gestione integrata tra P.A. e associazioni di tutela del cittadino. Esperta ISFOL in formazione professionale e Istruzione ed Esperta in politiche sociali.

Alessandra Musci

Laureata in lingue straniere ha svolto negli anni attività estemporanea di docenza nella scuola pubblica e ha collaborato dal 2002 al 2012 con l'Agenzia di Ricerca e Formazione Forris, accreditata presso la Regione Umbria, in qualità di Responsabile dell'Erogazione dei Servizi Formativi e Responsabile del Processo di Direzione in progetti, centrati sulla partecipazione attiva dei cittadini alla vita pubblica, la formazione professionale di soggetti del mondo dello svantaggio sociale. Nel 2007 ha conseguito il diploma di Esperto in formazione autobiografica e delle scritture relazionali di cura. presso la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, diretta dal Prof. Duccio Demetrio.

Dario Simoncini

Docente di Organizzazione Aziendale presso il DEA dell'Università G. D'Annunzio di Pescara. Presidente de Le Mie Terre d'Italia e Fondatore del Complexity Institute. Svolge attività di Education&Training nell'area della Comunicazione e della Leadership in contesti ad elevata complessità. Si occupa di sviluppo delle competenze complesse in ambito manageriale ed è Life&Corporate Coach

Costi

Il costo della vacanza-studio è pari a

€ 1.000,00 (comprensivo di IVA)

e comprende:

- lo svolgimento dei seminari e l'ospitalità per l'intero periodo, con arrivo domenica 18 agosto alle ore 14.00 e partenza domenica 25 agosto alle ore 15.00;
- pensione completa in camera doppia o tripla, secondo le disponibilità al momento dell'iscrizione; i pasti per gli ospiti sono a buffet, le pulizie solo alla partenza.
- iscrizione all'APS Le Mie Terre d'Italia per il 2013;
- visita guidata al centro storico di Spoleto con entrata ai musei e partecipazione agli spettacoli.

Il numero dei partecipanti previsto è di 16 mentre il numero minimo è fissato a 8. Qualora non dovesse essere raggiunto il numero minimo verrà rimborsata l'intera quota versata.

Tariffe accompagnatori

Il contributo per gli accompagnatori è di Euro 420.00 per gli adulti e di Euro 280.00 per i ragazzi fino ai dodici anni. La quota comprende la sistemazione e la pensione completa per l'intero periodo del soggiorno e la tessera all'APS Le Mie Terre d'Italia per il 2013. Il soggiorno dovrà essere richiesto al momento dell'iscrizione dei partecipanti alla RIF Week in modo da favorire la migliore sistemazione del nucleo da accogliere.

Come iscriversi

Compilare la scheda d'iscrizione scaricabile in

www.cittadinanzattiva.umbria.it

www.lemietterreditalia.net

inviarla scannerizzata all'indirizzo e mail:

cittattiv.umbria@libero.it

Con allegata la copia del versamento effettuato tramite bonifico bancario a:

CITTADINANZATTIVA M.F.D. sede regionale UMBRIA

Iban:IT 071 02008 21804 000029471047

Causale: Nome cognome iscrizione RIF WEEK

Per informazioni

Cittadinanzattiva Umbria - Paola Giulivi

Tel. 0743/222208 - Cell. 3496708653

o inviare una mail a: cittattiv.umbria@libero.it

con oggi: "Info RIF Week"

Villa Agellis -Spoleto 18-25 agosto 2013

