

The Seed of Life Workshop – Livello 1

Borgo Miri Piri – Piacenza - Italia

18-24 Settembre 2010

Informazioni Utili per la tua Partecipazione

- Raccomandiamo vivamente di stampare queste pagine e di tenerle a portata di mano -

Termini per la Registrazione

Venerdì 30 Luglio, 2010 (Iscrizione con sconto)

Venerdì 5 Settembre, 2010 (Prezzo intero)

Le seguenti informazioni ti aiuteranno a programmare il tuo viaggio verso Miri Piri e la località dove si terrà il seminario. Ti permetterà anche di sapere cosa preparare prima di arrivare e cosa portare. Sono contenute informazioni relative all'alloggio ed altri dettagli logistici riguardanti la settimana di workshop. Se hai domande che non trovano risposta in questo documento, scrivi al seguente indirizzo info@merkabah.it o chiama il Nr. +393355285462. Abbiamo tuttavia predisposto questo documento per rispondere alla maggior parte dei quesiti che normalmente sorgono in occasioni come questa. Ti invitiamo a leggerlo attentamente prima di contattarci. Grazie!

Sezione 1

INFORMAZIONI PER IL CONTATTO CON L'ISTITUTO E IL COORDINAMENTO DEL SEMINARIO DEL SEME DELLA VITA

L'ufficio per il coordinamento del Seminario si occuperà delle iscrizioni e del pagamento. E' difficile raggiungerci telefonicamente in questo periodo per questa ragione leggete con attenzione queste informazioni e conservale in caso debba raggiungerci per comunicazioni riguardanti la tua iscrizione o su come raggiungerci.

RODOLFO CITRO

Via Chiusa, 19 – 84034 – Padula (SA) – ITALY

Privato Tel. + 39 335 528 54 62 / Fax per questo workshop: +39 06.89.28.06.86

Email: corsi@merkabah.it I messaggi e-mail sono il modo migliore per contattarci.

Nota generale: nei giorni immediatamente precedenti il seminario sarà attivato un servizio di segreteria telefonica, se chiami e non ottieni risposta, per favore lascia un messaggio scandendo chiaramente il tuo nome e il tuo numero di telefono completo. Spesso i messaggi registrati sulle segreterie telefoniche risultano incomprensibili Grazie!!

MIRI PIRI (il luogo del workshop)

TI forniamo le informazioni di contatto della struttura in cui si terrà il seminario, in modo da lasciarle come riferimento ai familiari e agli amici o in caso debba contattarci prima che il workshop cominci. (Lo Staff sarà molto probabilmente a Miri Piri almeno due giorni prima dell'inizio del seminario). Poiché saremo impegnati ad organizzare la logistica del corso, inclusa l'assegnazione delle camere ai partecipanti, il menu per i pasti ecc., ti chiediamo di chiamarci solo in caso di emergenza (Ad es. in caso di problemi inattesi durante il vostro viaggio). Grazie sin d'ora per la cortese collaborazione!

MIRI PIRI

Indirizzo: Loc. Pigazzano - Via Sborzani – Travo (PC)

Tel.: +39 0523 958066

Tel.: +39 02 6887171

Cell: +39 349 2403166 (Sat Sangat - Carlo)

Email: miripiri@miripiri.eu

www.miripiri.eu Attn: Sat Sangat (Manager)

QUALCHE GIORNO PRIMA DEL WORKSHOP

L'ultimo giorno in cui il nostro ufficio sarà aperto sarà martedì 14 Settembre 2010. Controlleremo ad ogni modo la posta elettronica durante le fasi di preparazione, lascia pertanto un messaggio in segreteria o invia un messaggio elettronico e ti risponderemo non appena possibile.

Venerdì, 17 Settembre, lo staff giungerà a Miri Piri per preparare tutto ciò che occorre per il workshop. Ti forniremo un numero di cellulare per poterci raggiungere in quei giorni o puoi chiamare Carlo / Sat Sangat (il gestore di Miri Piri) al numero sopra indicato.

Nota: *I partecipanti dovrebbero essere in grado di arrivare per tempo a Miri Piri. Se hai necessità di arrivare con un giorno di anticipo, ti invitiamo a contattare Miri Piri direttamente usando le informazioni prima fornite.*

SEZIONE 2 LUOGO E DATA DELL'EVENTO

Il Workshop Seed of Life – Livello 1 si terrà dal 18 Settembre (sabato) al 24 Settembre (venerdì) 2010, presso il borgo Miri Piri, situato a Travo in provincia di Piacenza a circa 1 ora da Milano e circa 40 minuti da Bologna.

Il workshop inizierà alle ore 16 di sabato e terminerà venerdì 24 settembre intorno alle 22 (o più tardi). Sabato 25 faremo una colazione di saluto e tutti i partecipanti dovrebbero lasciare la sede del seminario dopo colazione. Se pensi di restare ancora per qualche giorno, prendi accordi direttamente con Sat Sangat a Miri Piri.

SEZIONE 3 INFORMAZIONI GENERALI PER L'ARRIVO E LA PARTENZA DA MIRI PIRI

In Aereo: Se raggiungi il luogo del seminario in aereo vola su Milano (Malpensa o Linate).

Da Linate: in autobus pubblico o taxi raggiungi la stazione di Milano centrale (circa 20 minuti)

Da Malpensa: puoi raggiungere la Stazione di Milano Centrale in treno o autobus.

In Treno: Malpensa Express fino alla Stazione di Milano Nord/Triennale Cadorna. Prosegui su Linea 2 (Verde) per 5 fermate in direzione Gessate/Cologno. Dalla stazione di Milano treno per Piacenza. Dalla stazione di Piacenza abbiamo una convenzione con il taxi (Sig. *Santino*), che potete prenotare al numero 328-9162540 il costo del trasporto dalla stazione di Piacenza a Miri Piri è di 40€ a viaggio (massimo 4 persone).

In Autobus: Malpensa Shuttle ogni 20 minuti (00-20-40 di ogni ora). Il viaggio fino alla Stazione Centrale dura circa 50 minuti. Costo del Biglietto Eur 7,50.

Partenza dal piano Arrivi – Porta Nr. 5.

Dalla stazione di Milano prendi un treno per Piacenza ce ne sono diversi nell'arco di tutta la giornata. Per gli orari consulta il sito www.trenitalia.it

Per raggiungere Miri Piri dalla stazione di Piacenza abbiamo una convenzione con un servizio taxi (Sig. *Santino Ancarani*), che potete prenotare al numero 328-9162540 il costo del trasporto dalla stazione di Piacenza a Miri Piri è di 40€ a viaggio (massimo 4 persone). Se ci fai pervenire in tempo l'orario di arrivo possiamo aiutarti ad organizzare il trasporto per gruppi di 4 persone.

ARRIVO

Poiché il seminario inizia alle ore 16 del 18 Settembre, suggeriamo di arrivare a Miri Piri entro le 14 per il check-in e la registrazione. Il pranzo non sarà servito, per questo dovrai provvedere al tuo pasto di mezzogiorno a parte. Il primo pasto del giorno incluso nel prezzo del workshop sarà la cena che sarà servita intorno alle 19.30.

All'arrivo, per favore fai il check-in alla reception direttamente con il responsabile della struttura Sat Sangat (Carlo) e ricevi le informazioni sulla camera che ti è stata assegnata.

Il gruppo dovrebbe essere numeroso per cui sarebbe meglio se arrivassi con un po' di anticipo. Tutte le camere a Miri Piri sono condivise da due a 4 persone e sono tutte dotate di servizi privati. Sono abbastanza spaziose e perfette per questo tipo di seminario. Dopo il check-in sei libero di fare una passeggiata e incontrare gli altri partecipanti fino all'inizio del workshop.

La sala in cui si svolgerà il seminario si trova al piano superiore dell'edificio principale. Ti chiediamo di non entrare nella sala fino a quando le porte non siano state aperte, poiché saremo all'interno per fare in modo che tutto sia pronto per il vostro arrivo.

Partenza

Sabato, 25 Settembre, il nostro gruppo partirà dopo colazione. Se rientrate con mezzi pubblici è opportuno che organizziate il vostro rientro con il taxi verso la stazione di Piacenza per poi proseguire. Vi preghiamo di fare il check-out alla reception prima di partire, nel caso ci fossero dei servizi o dei pernottamenti extra ancora da regolare.

SEZIONE 4 RAGGIUNGERE MIRI PIRI IN AUTO

Autostrada A1 uscita Piacenza sud, a 500 mt. bivio a sinistra direzione Parma, indi seguire per Bobbio-Genova (ss45) per 25 km. Appena passato Rivergaro a destra per Rivalta-Croara, indi a destra seguire per Pigazzano, poi a sinistra ancora per Pigazzano; davanti al bar di Pigazzano a destra poi 500 mt. a sinistra per Sborzani. Ultimi 900 mt. strada bianca.

SEZIONE 5 REGISTRAZIONE E PAGAMENTO

Per il costo del seminario e le modalità di registrazione per favore fai riferimento ai dettagli indicati. Vi raccomandiamo fortemente di effettuare la registrazione al più presto, perché il numero Massimo di partecipanti per questo workshop è limitato. *La data ultima di registrazione per il seminario è Venerdì 3 Settembre 2010. Il termine per registrarsi usufruendo dello sconto è il 30 Luglio 2010.*

SEZIONE 6 LETTURE RICHIESTE

Le informazioni sulla lettura di articoli e testi richiesti è contenuta nel documento "Informazioni Generali_SOL1". Leggere gli articoli di Ron Holt vi sarà di grande aiuto per comprendere le sue lezioni durante il workshop.

SEZIONE 7 INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA VOSTRA PARTECIPAZIONE AL WORKSHOP

IL CENTRO – MIRI PIRI – Sborzani di Pigazzano – Travo (PC) ITALY

Miri Piri è situato sui colli piacentini ad 1 ora da Milano, all'interno della riserva protetta del Monte Pillerone a 450 mt. di altitudine.

Miri Piri, che in sintesi significa "*Energia del Cielo e della Terra*", è un borgo rurale di 1000 mq, recuperato interamente con l'utilizzo di materiali biologici, secondo i criteri dell'eco-architettura e delle energie rinnovabili.

La struttura Miri Piri può accogliere 40/50 ospiti, ogni camera è dotata di servizi igienici, spazi comuni polifunzionali e una sala open-space di 130 mq affacciata sui boschi per le attività: Danza, Yoga, Tai Chi, discipline olistiche.

Cucina esclusivamente vegetariana.

Miri Piri è il frutto del restauro conservativo del borgo rurale di Sborzani, una serie di immobili fatiscenti in avanzato stato di degrado. Col nostro intervento è diventato un centro residenziale per seminari, workshop, conferenze dedicato ad attività olistiche quali yoga, tai-chi, arti marziali, danza, ecc. Per ulteriori informazioni e dettagli sulla struttura vai sul sito www.miripiri.eu

Il Centro è composto da 14 camere da 1 a 6 posti letto tutte con bagno e doccia privati, più 4 bagni e 1 doccia comuni. Ogni camera ha un termostato autonomo dedicato.

Alloggio

Miri Piri offre 14 camere tutte dotate di servizi private e doccia. È un luogo tranquillo adatto alla meditazione e al relax. In base al numero di iscrizioni i partecipanti saranno sistemati per la maggior parte in camere da due a 4 letti (in caso di iscrizioni numerose ci sono camere che possono ospitare fino a 6 persone) dello stesso sesso. Le coppie saranno sistemate in camere con letto matrimoniale o con due letti a seconda della disponibilità. Non possiamo garantire al momento disponibilità di camere singole, questo dipenderà dal numero finale di iscritti. Se per voi è assolutamente necessario avere una camera singola, vi preghiamo di specificarlo nel vostro modulo di iscrizione nella sezione apposita. Solo nel caso in cui dopo la chiusura delle iscrizioni ci sia disponibilità saremo in grado di venire incontro alla vostra richiesta. È previsto un sovrapprezzo per la singola che sarà comunicato al momento del check-in.

Nota: Per favore comunicateci il nome della persona con cui volete eventualmente condividere la camera. Potete farlo compilando la sezione apposita nel modulo di iscrizione e pagamento per questo workshop.

IL CIBO

Il cibo sarà molto sano e naturale e nella maggior parte dei casi sarà servito al buffet. Il centro offre esclusivamente cucina vegetariana. Se seguite un regime dietetico particolare o siete allergici a determinati alimenti per favore indicatelo nel modulo di iscrizione, riusciremo con molta probabilità ad accontentarvi. Faremo delle pause durante la giornata. Caffè e the sono sempre disponibili assieme a frutta o altri spuntini. Potete portare con voi bottiglie con tappo per le bevande sia da consumare in aula o nella vostra camera. Portate con voi se volete anche i vostri spuntini preferiti.

TELEFONI CELLULARI E CONNESSIONE INTERNET

L'area di Miri Piri è coperta dalla normale rete mobile, ma la qualità della ricezione all'interno degli edifici è molto scarsa. All'esterno la connessione è buona con i gestori Wind, Vodafone e 3. Al momento l'area non è coperta da rete TIM. Entro la data del workshop dovrebbe essere attivata una connessione Internet satellitare, dovrebbe essere possibile quindi avere un punto di accesso internet anche wireless. Vi suggeriamo ad ogni modo di restare "disconnessi" dalla rete per il maggior tempo possibile durante il workshop, per godere appieno del lavoro sacro che state svolgendo. Sarebbe opportuno quindi utilizzare la connessione a internet - se disponibile - solo per comunicazioni urgenti ed importanti. (Non dimenticate il vostro caricabatterie!).

PROGRAMMA DEL WORKSHOP E ALCUNE RACCOMANDAZIONI PARTICOLARI

Il lavoro che svolgeremo durante il workshop sarà intenso e talvolta potrà coinvolgere anche le vostre emozioni; richiederà pertanto tutta la vostra dedizione e concentrazione. Difatti una settimana è appena sufficiente per affrontare tutti gli argomenti che sono in programma. Per questa ragione, vi chiediamo di essere puntuali all'inizio di ogni sessione e di prestare attenzione al segnale della campanella che indica l'inizio di ogni fase di lavoro. La giornata inizia alle 9.30 e ci saranno sufficienti pause per spuntini e rinfreschi o per altre necessità. Ovviamente sono previste pause più lunghe per colazione pranzo e cena. Vi preghiamo perciò di lasciare l'aula di lezione solo se assolutamente necessario.

L'orario generale delle lezioni è dalle 9.30 alle 22.00 di ogni giorno con i pasti che saranno serviti in questo periodo e con sufficienti pause per spuntini ed altre necessità. Per la natura particolare delle attività che saranno svolte è possibile che queste si protraggano fino a tarda notte.

Preparatevi per l'inatteso.!

Le attività comprendono: lezioni teoriche, meditazione, esercizi ed attività all'esterno (inclusa una importante attività che sarà svolta in ogni caso indipendentemente da eventuali condizioni meteorologiche avverse!). Nelle attività è anche incluso un programma di esercizi secondo le tecniche yoga di origine coreana che qualcuno di voi ha già potuto sperimentare durante i precedenti workshop. (Non preoccupatevi – questo programma di esercizio dolce è adatto a tutti i livelli di forma e preparazione fisica). Durante il workshop riceverete tutte le informazioni necessarie sul programma della giornata.

E' possibile ricevere massaggi o altri trattamenti energetici solo su appuntamento e compatibilmente con i tempi del workshop. Il costo di questi servizi non è incluso nel prezzo e devono essere programmati a parte. Considerate che ci sarà a disposizione poco tempo per queste attività, la maggior parte al mattino presto (prima delle 9.30 o durante la pausa pranzo). Per favore non fissate appuntamenti per massaggi o altri trattamenti durante gli orari delle lezioni. Il lavoro che facciamo durante il ritiro è cumulativo pertanto nessuna parte di esso dev'essere tralasciato.

A Miri Piri è permesso fumare solo negli ambienti a questo destinati. E' essenziale che ognuno faccia attenzione a questo quando si è all'esterno. Una semplice scintilla potrebbe causare un incendio dei terreni e dei boschi circostanti. Non è consentito fumare negli ambienti comuni, (aula di meditazione o sale da pranzo), né nelle camere.

Al check-in lo staff di Miri-Piri vi fornirà tutte le indicazioni utili per il vostro soggiorno e anche le informazioni per chi volesse muoversi nei dintorni per qualche passeggiata.

Il consumo di alcoolici o di altre "droghe ricreative" è tassativamente vietato durante il workshop. Se state seguendo cure farmacologiche che devono essere strettamente rispettate e se avete bisogno di particolare assistenza di qualunque tipo, fatecelo sapere vedremo come soddisfare le vostre esigenze nel migliore dei modi. (potete fornire queste informazioni sul modulo di iscrizione e di pagamento).

Per vedere alcune foto della struttura ospitante, vai su www.miripiri.eu

COSA PORTARE A MIRI PIRI?

Vi suggeriamo di controllare attentamente questa lista quando preparate i bagagli. La maggior parte di queste cose sono essenziali. Poiché saremo lontani dal centro abitato e non ci sono negozi nelle vicinanze, assicuratevi di portare con voi tutto ciò di importante che potrebbe esservi utile durante il ritiro.

1.- Oggetti personali: Spazzolino da denti, dentifricio, asciugacapelli e i vostri detergenti per l'igiene personale. Farmaci e medicinali personali. Per le signore, non dimenticate il necessario per l'igiene femminile.

2. Sugeriamo di portare con voi abiti comodi e confortevoli, in cotone preferibilmente. T-shirts e abbigliamento sportivo sono ideali. Ricordatevi che faremo esercizio fisico tutti i giorni pertanto portate con voi sufficienti ricambi. Il tempo a Settembre in questa regione dell'Italia è di solito soleggiato con temperature gradevoli di giorno e fresche di sera. Il borgo si trova a circa 400 metri slm, per questa ragione è opportuno che portiate con voi degli abiti che vi tengano caldo (giubbotti, felpe) anche per proteggervi da eventuali piogge (giacche a vento o ponchos impermeabili). Portate con voi anche molte paia di calzerotti di cotone (che sono spessi e termici) e delle scarpe calde. Miri Piri è dotata di lavanderia industriale e si può usare per gli indumenti che però saranno lavati tutti assieme a cura della struttura.

3. Portate anche calzature facili da indossare e da poter sfilare comodamente prima delle sessioni del workshop tipo sandali o ciabatte. (entreremo nell'aula sempre senza scarpe). Potete infine portare scarpe da tennis o scarpe più calde da poter indossare per le attività all'aperto.

4. **Porta la sveglia!** La sveglia suonerà per la colazione, ma portare con sé una sveglia è sempre una buona idea....

5. **Oggetti di varia utilità** – calzerotti da mettere in classe, ombrello, torcia, bottiglia d'acqua, cuscino da meditazione, cuscini, macchina fotografica, videocamera.

Nota: *E' proibito l'uso di apparecchi audio e video nell'aula di lezione.*

COS'ALTRO PORTARE PER IL WORKSHOP?

Avremo a disposizione un'ampia sala di lezione di 130 mq, con pavimento in parquet e tappeti per circa 70 mq. L'aula è pulita e confortevole e come tutta la struttura di miri è stata restaurata secondo i principi della bioarchitettura e del Feng Shui. Le scarpe saranno sempre lasciate fuori dell'aula I servizi sono dislocati all'interno del corpo principale della struttura. Alcune camere sono a breve distanza dalla aula, ma vi consigliamo di portare con voi un ombrello nel caso dovesse piovere.

1.- Oltre al materiale di uso comune come blocco note, penne e cartolina, per favore portate con voi il vostro kit per il disegno della geometria: Un compasso, un righello, un goniometro, gomma e matite. Potete portare con voi anche matite colorate, pastelli, carboncini e penne. Portare anche una **mascherina o un panno nero o scuro** per coprire e isolare completamente gli occhi dalla luce o che sia abbastanza lungo da poter coprire gli occhi. (ti servirà per alcuni esercizi).

2.- Miri Piri ha sedie e tappetini yoga a sufficienza per tutti, ma se verrete con la vostra auto vi suggeriamo di portare il vostro sgabello, il vostro cuscino di meditazione o cuscini, perché trascorreremo molto tempo a terra per esercitazioni durante i sette giorni e vorrete essere il più possibile comodi!. Avremo anche un altare speciale in classe, potete portare un oggetto di grande valore personale (quarzo, gioielli, monili, fotografie, etc.) da posare sull'altare per tutta la settimana per caricarli di energia positiva.

3.- L'aula sarà un luogo molto speciale durante il workshop e per questo motivo vi chiediamo di considerarlo come uno **spazio sacro** e di rispettarlo. Evita per favore di fumare o di portare cibo e bevande in aula. Se vuoi portare in aula caffè, acqua o the, per favore usa dei contenitori chiusi come ad es. bottiglie di plastica. Sugeriamo di portare in classe solo ciò che serve per il lavoro giornaliero. Miri Piri è un luogo sicuro, puoi pertanto lasciare borsette, portafogli ed altri effetti personali tranquillamente in camera o lasciarli nell'aula.

4.- **Un cuore aperto e volenteroso, un grande sorriso e una disposizione amichevole, cooperativa e responsabile sono assolutamente essenziali!!!**

Se abbiamo dimenticato qualcosa, per favore includila comunque nella vostra lista. E se hai delle domande riguardanti le informazioni che ti abbiamo fornito, per favore contattaci.

Speriamo di avere presto tue notizie; siamo fiduciosi nel fatto che il tuo Sé Superiore saprà indicarti la giusta strada per proseguire il tuo cammino di evoluzione. Ti ringraziamo in anticipo per il tuo impegno e la tua dedizione per portare a termine il lavoro richiesto.

Lo Staff del Flower of Life Research.