

# TARA VERDE

## Yoga e Mindfulness

Tara Verde è un'associazione di promozione sociale fondata da psicologhe e insegnanti yoga al fine di promuovere attraverso la pratica dello yoga e della meditazione mindfulness un cambiamento individuale, sociale e culturale nella direzione della non-violenza auspicando la possibilità di luoghi più sicuri e luminosi, siano essi i luoghi intimi della mente e della memoria o le strade e le case, le città lontane e vicine che ospita la madre terra.

Tara è una divinità indiana di origine femminile, la prima donna ad aver raggiunto l'illuminazione. In Tara emerge uno sfondo originale, il femminile primitivo e potente che nella società patriarcale è stato depotenziato e controllato, ma che vive nel profondo di ogni donna. In sanscrito significa letteralmente "stella" o "pupilla" e la radice verbale "tr" significa attraversare, Tara è colei che fa attraversare, che fa giungere all'altra riva, quindi simbolo di cambiamento.



[www.taraverde.it](http://www.taraverde.it)  
[info@taraverde.it](mailto:info@taraverde.it)

**Quota di iscrizione: euro 120 IVA inclusa per iscrizioni pervenute entro il 15 luglio.**

**135 IVA inclusa dopo la data di scadenza** (20% di sconto per soci Sinapsi e Ippocampo).

Il costo è comprensivo della partecipazione al seminario e materiale didattico.

Per iscrizioni compilare il format sul sito del centro:

[www.taraverde.it](http://www.taraverde.it)

Il seminario si terrà presso l'Hotel "San Lorenzo" Campo San Lorenzo, 14 Camigliatello Silano, Spezzano della Sila CS - [www.sanlorenzosalberga.it](http://www.sanlorenzosalberga.it)

Il costo della pensione completa (pernottamento in stanza doppia/tripla o quadrupla) per le partecipanti al ritiro è di 140 euro per tutta la durata del ritiro, 110 euro per chi arriva il sabato mattina. Occorre prenotare entro il 31 luglio telefonando direttamente all'Hotel e chiedendo di applicare la tariffa TARA VERDE.

Durante il ritiro il ristorante "la tavernetta" proporrà pasti vegetariani e bio, il percorso alimentare sarà introdotto dalla dott.ssa Curti ed ogni pasto sarà proposto come un momento di consapevolezza. Su richiesta, e non compreso nel prezzo, sarà possibile prenotare un servizio di baby sitting e ludoteca nel bosco.

INFO E PRENOTAZIONI: [info@taraverde.it](mailto:info@taraverde.it)



**Sessioni yoga:**

Simona Cozzolino  
Roberta Chiappetta  
Angela Seidita



TARA VERDE  
Centro Yoga e Mindfulness

# EMPOWERING RETREAT FOR WOMEN

Gunilla Klensmeden  
Isabella Negri  
Simona Paese

Associazione S.IN.A.PSI  
Centro trauma IPPOCAMPO



SETTEMBRE  
**7-9**

CAMIGLIATELLO SILANO  
La tavernetta di Pietro Lecce  
0984579026  
COSENZA, CS

## Empowering retreat for women

### Yoga, Mindfulness e Neuroscienze

Una parte della ricerca di Gunilla Klensmeden indaga le differenze di genere nel cervello rilevando una maggiore forza e complessità nel cervello femminile. Questo dato sembra essere contraddetto dalle condizioni sociali della donna, ancora oggi segnate da violenza, abusi, maltrattamenti e pregiudizi. Nelle diverse parti del mondo ancora troppe bambine, donne, madri, subiscono violenze, spesso anche istituzionalizzate e rese "normali" da una cultura maschilista e pregiudizievole. Forse queste differenze traggono origine dalla maggiore vulnerabilità del cervello femminile allo stress, proprio a causa di una maggiore complessità. Il femminile è caratterizzato dalla capacità di contenere l'altro, dalla potenza generatrice, ma questa stessa forza diventa vulnerabilità in fasi particolari della vita. Durante il ritiro saranno indagate le differenze di genere biologiche e culturali, cercando di mettere in luce le risorse del cervello e dell'energia femminile, evidenziando inoltre le capacità di relazione e connessione che rendono ogni goccia consapevole del suo essere oceano. Proponiamo tre giorni intensi per ricaricarsi e affrontare l'inizio di un nuovo ciclo con forza ed energia, nutrendosi del meraviglioso respiro della montagna, della pratica dello yoga e della meditazione, accompagnati dalla voce di G. Klensmeden e da tutto il gruppo Tara Verde. La potenza dell'oceano è in ogni goccia, ogni goccia è l'oceano.

### Elephant movement

Ci piace pensare alle elefantesse come esempio dell'arte di fare branco, di stringersi in cerchio per aprirsi con forza e luminosità alla vita, sorreggendosi a vicenda. Così come le elefantesse si muovono in branco, offrendosi protezione e supporto l'un l'altra, così desideriamo attivare un movimento di connessione e condivisione tra donne, associazioni di donne, perché non ci sia più nessuna bambina o donna che possa dire "sono sola".

## GUNILLA KLENSMEDEN



Gunilla Klensmeden e Isabella Negri

**G. Klensmeden** è psichiatra e dottore di ricerca. E' la creatrice della "Betrayal Theory". È ricercatrice nel campo del trauma interpersonale e dei disturbi della personalità ed è presidente del International Personality Research Group. Supervisore EMDR approvato da EMDR-Europa e Trainer di Schema Therapy, certificata da ISST.

**Isabella Negri** (traduzione consecutiva) è traduttrice ed interprete con lunga esperienza in ambito psicoterapeutico.

**Simona Paese** è psicologa e psicoterapeuta EMDR, conduce percorsi individuali e di gruppo integrando la pratica dello yoga e della meditazione mindfulness alle moderne psicoterapie.

### A chi è rivolto:

E' rivolto a tutte le donne, in particolare alle donne che a diverso titolo sono impegnate nell'offerta di aiuto ad altre donne (psicologhe, dottoresse, ostetriche, avvocate, insegnanti, artiste), ma anche ad ogni donna, sorella, madre, abbia necessità o desiderio di un cambiamento.

## Programma

### Venerdì 15,00 – 21.30

15.00 - Introduzione al ritiro e presentazione del gruppo (yoga in cerchio e in coppia) - la testimonianza silenziosa: fotografia e mindfulness (C.Vaccari)  
17.00- Mindfulness "perché sono qui"  
17.30 - Introduzione alla "Betrayal theory" per il cambiamento (conferenza – G.K.)  
19,30 – "Cosa c'entra il cibo?" (A. Curti)  
20.00 - Cena consapevole  
21.30-22.00 - Meditazione serale

### Sabato 7.00 – 21.30

7,00-8,30 – Mindfulness: sedersi in silenzio  
9,00 - prima colazione consapevole  
9,30-11,00 - Hata Yoga: Basic asana, radicamento e bilanciamento -primi due chakra  
11,30-13,30- Rafforzare il sistema nervoso (pratica G.K.)  
13,30- pranzo consapevole  
16,30-17,30 - "Betrayal theory" per il cambiamento culturale (conferenza – G.K.)  
17.45 -19.00- Hata Yoga: terzo, quarto e quinto chakra  
20.00 - cena consapevole  
21.30-22.00- Meditazione serale

### Domenica 7.00 – 17.30

7.00-8.30-Mindfulness (sesto e settimo chakra)  
9.00- Colazione consapevole  
9.30-11.00 - yoga dinamico e saluto al sole  
11.30-13.30 - esercizi di empowerment (pratica G.K.)  
13.30- Pranzo consapevole  
16.00- 17.30 - condivisione e conclusioni di gruppo, lavoro creativo con le foto  
17.30 costruzione del mandala