



6 GIORNI DI PITTURA RIBELLE, BREATHWORK E COSTELLAZIONI FAMILIARI
con Laura Rubiola e Indira Marcella Valdameri

KOCREA - LE RADICI DEL POTERE PERSONALE

Una settimana di vacanza alternativa in un luogo magico immerso nella natura dove esplorare, contattare e affermare il proprio **Potere Personale** in compagnia di:

Laura Rubiola - Counselor, Costellatrice Familiare, Educatrice acquatica, Insegnante di Yoga Armonia e Rebirther

Indira Marcella Valdameri - Counselor e Trainer, esperta in LifeCoaching, ArtiTerapia e Rebirthing

6 giorni dinamici e nutrienti i cui alleati sono la **Pittura Creativa Ribelle**, le **Costellazioni Familiari** e il **Respiro Circolare Consapevole e Connesso**: tre tecniche di grande espansione e di auto-indagine che sostengono il tuo processo di empowerment.

Per te che:

- ami vacanze nutrienti su tutti i punti di vista: fisico, emotivo e spirituale e vuoi concludere l'estate portandoti a casa energia e forza per affrontare la nuova stagione lavorativa e familiare;
- vuoi sentirti libero/a di essere chi sei, esercitare il tuo autentico potere personale senza rinnegare la tua storia e senza diventare aggressivo o arrogante;
- sei un educatore o un operatore olistico e vuoi nuove idee e strumenti da affiancare a quelli che già hai nella tua professione;
- sei curiosa/o, vuoi ampliare la tua creatività, ami dipingere e vuoi liberare i tuoi talenti superando ostacoli e idee limitanti;
- sei un artista, o aspirante artista di qualsiasi disciplina, e vuoi evolvere la tua arte liberandoti dal bisogno di *fare* una buona opera ma *essere* tu stesso la tua opera d'arte;
- semplicemente vuoi giocare, perché il gioco è una cosa seria.

Se hai risposto sì ad almeno una di queste domande,
KOCREA - LE RADICI DEL POTERE PERSONALE
è la vacanza che stai cercando

Ispirata all'Approccio del Diamante di A.H.Almaas, alle pratiche del Rebirthing di Leonard Orr,
alle Costellazioni Familiari di Bert Hellinger

ti apre al reale Potere Personale che non intende prevaricare nulla e nessuno ma afferma chi sei con naturalezza e accoglienza

UN'ESPERIENZA CREATIVA, ACCOGLIENTE, RIGENERANTE E POTENZAINTE PER:

- liberare il piacere di giocare col colore diventando tu la tua opera d'arte
- esplorare, riconoscere e affermare le doti e i talenti che naturalmente possiedi
- affermare la tua autostima ed espandere il tuo potere personale
- goderti la vita con passione, curiosità e gentilezza
- ampliare la tua capacità di affrontare gli eventi in modo creativo e armonioso
- accogliere te stessa/o e gli altri con amorevolezza senza perdere la tua individualità

**Dipingere, danzare, respirare e costellare
sono i "fili" che costituiscono la trama dell'esperienza di questi giorni dedicati a te stessa/o**

QUANDO: dal 28 agosto al 2 settembre 2022

- **Arrivo:** sabato 27 agosto (non è prevista la cena)
- **Inizio Kocrea:** domenica 28 agosto alle ore 10,00
- **Fine Kocrea:** venerdì 2 settembre alle ore 17,00

Possibilità di proseguire la vacanza in libertà - visitando i magici luoghi sparsi in questa zona - il 3 e 4 settembre su prenotazione con largo anticipo.

.....

DOVE: all'agriturismo IL GELSOMINO TUSCANY in Val D'Orcia in provincia di Siena



- KoCrea - le Radici del Potere Personale -





Laura Rubiola

Nella mia vita, finora, ho avuto il privilegio di sentire muoversi in me due energie importanti: determinazione e curiosità, fattori che molto precocemente mi hanno portata lontano dalle certezze comuni e che mi hanno però permesso di ricevere sempre in proporzione a quanto sono stata disposta a mollare ciò che “credo di sapere o di essere”.

Sento sempre la spinta a esplorare nuove vie d'esperienza perché sono rimaste nel tempo le stesse caratteristiche, integrando il conosciuto con lo sconosciuto.

I titoli professionali come *Counselor*, *Costellatrice Familiare*, *Rebirther*, *Educatrice acquatica*, *Insegnante di Yoga armonia*, sono i simboli di una precisa scelta di vita intrapresa ormai trent'anni fa, che per me significano mettere a disposizione, per chi lo desidera, ciò che di buono ho compreso camminando ed esplorando la vita.

Indira Marcella Valdameri

Con intensità e totalità, dedico la maggior parte della mia vita all'esplorazione personale approfondendo studi, ricerca e meditazione con maestri di diverse scuole e pensiero e da oltre 10 anni accompagno persone di ogni età a sviluppare risorse e talenti personali per realizzare se stessi e il proprio scopo di vita.

Se cerchi consigli, non posso aiutarti.

Se invece hai deciso di operare un cambiamento responsabile nella tua vita e cerchi qualcuno che ti accompagni a confrontarti autenticamente con paure, limiti e convinzioni, eccomi: l'ho fatto per me, spietatamente, e continuo a farlo. So cosa significa inoltrarsi nella propria oscurità.

So che in fondo a quel buio c'è la vera dimensione dell'Essere.

Se cerchi questo, eccomi, ti accoglierò con tutta me stessa, con tutto il mio amore e rispetto.



Professioniste regolamentate dalla legge 4/2013

Laura, Indira e KoCrea



Facciamo parte di quella generazione che voleva fare la rivoluzione.

Ci abbiamo provato ognuna a modo proprio seguendo strade anche molto diverse tra loro scoprendo che la vera rivoluzione da fare non era fuori ma dentro di noi: la vera rivoluzione era - ed è - diventare consapevoli di chi siamo aldilà della nostra storia personale, aldilà di ciò che pensiamo, facciamo e desideriamo, aldilà dell'immagine che abbiamo di noi e che presentiamo al mondo.

L'anelito comune a conoscere noi stesse ha portato le nostre strade a convergere e ci ha fatto incontrare scoprendo, tra l'altro, di avere solo 3 giorni di differenza. Stessi astri sulla nostra nascita, tante similitudini e sincronie, eppure molto diverse una dall'altra perché ognuna è figlia del proprio vissuto, dell'educazione che ha ricevuto e, soprattutto, è il risultato di come ha re-agito di fronte alle vicissitudini della vita.

KoCrea è l'unione delle nostre passioni e competenze, un mix esplosivo di ciò che ci ha arricchito personalmente e che vogliamo condividere con te:

- **La Pittura Ribelle:** il colore come espressione di vita conscia e inconscia che coinvolge tutto il corpo: emozionale, fisico e sentimentale
- **Le Costellazioni Familiari:** un metodo concreto di risoluzione dei conflitti interiori con se stessi e in relazione con gli altri
- **Il respiro Circolare Consapevole Connesso:** una tecnica di grande espansione e rilassamento che porta energia e salute nel corpo (conosciuto anche con nomi diversi: Breathwork o Rebirthing)

KoCrea si sviluppa in diversi laboratori di sperimentazione delle qualità essenziali - come Gioia, Forza, Volontà, Amore Gentile e Pace - e assume diverse sfumature secondo le qualità essenziali esplorate.

Il laboratorio che ti offriamo oggi in forma vacanziera (come da tradizione) s'intitola

ALLE RADICI DEL POTERE PERSONALE

ed esplora tre qualità primarie dell'Essenza:



IL ROSSO - LA FORZA

IL CORAGGIO DI ESPRIMERE ME STESSO

Questa qualità è la capacità di affermare se stessi in tutta la propria grandiosità e umanità superando paure, ostacoli e resistenze. Dotata di coraggio è espressione della passione di vivere.



IL BIANCO - LA VOLONTÀ

LA FIDUCIA DI SEGUIRE ME STESSO

Tema centrale di questa qualità è la capacità di intraprendere e di compiere il proprio cammino con determinazione e autenticità. Scaturendo dalla propria integrità segue l'intuito e la verità.



IL NERO - LA PACE

IL POTERE DI ESSERE ME STESSO

La Pace è la qualità più profonda e misteriosa, quel luogo di silenzio interiore in cui si è maestri e creatori della propria vita, in contatto col proprio potere personale espresso con naturalezza.

ALCUNE TESTIMONIANZE

Durante questo laboratorio ho avuto la sensazione di una grossa pulizia interna, di aver ritrovato un'auto determinazione che mi permette di non lasciarmi "sviare" da eventi, parole, contatti che non sono in linea col mio cammino attuale. Molto utile è stata la percezione di quella qualità di forza che da rabbia si è trasformata in ruggito del leone che, come ha detto Indira, "ruggisce perché è nella sua natura farlo".

Federica Matussi

Durante il laboratorio mi sono messa in gioco fino in fondo ed ho cercato di sentire, di sperimentare, di provare, di far uscire. Dipingere è stato emozionante, coinvolgente, pregnante. È stato liberatorio e mi ha riportato in un'altra dimensione. Il primo dipinto rappresentava la mia necessità di accettazione e di riconoscimento da parte delle altre persone... era un grido di richiesta di libertà, di amore e di gioia... era un messaggio che io mandavo agli altri per essere sentita, essere vista, essere accettata. Il secondo dipinto è stato tutto un'altra cosa, non era rivolto verso l'esterno, ma verso ME... non avevo bisogno di spiegare, di cercare o di richiedere: ero io in tutta la mia essenza.

Barbara Busatto

Se mi avessero detto che tornare in possesso dell'essenza fosse stato così esplosivo non ci avrei creduto. Se avessi letto quintali di libri non avrei capito che c'è un'essenza comune che ci accomuna. Questo con Indira è stato un viaggio deflagrante. Io sono en-tu-sia-sta! Sono passati due giorni e tutto dentro di me vibra con una continuità ed una intensità che non si esauriranno. Vedo colori ovunque!

Roberta Dittura de Denaro

INFORMAZIONI:

Numero partecipanti: massimo 10 minimo 6

LE ISCRIZIONI CHIUDONO IL 20 LUGLIO

- Dedicheremo due giornate per ogni qualità esplorando il passaggio dal consueto stato re-attivo della personalità a quello autentico dell'Essere
- Se il tempo lo permette possibili sedute di respiro in acqua.
- Nelle ore libere della giornata la piscina affacciata sulle morbide colline Toscane è a tua disposizione.

NB: Per assaporare totalmente l'energia di queste qualità essenziali porta almeno due abiti o magliette dei colori delle giornate

.....

PROGRAMMA IN LINEA DI MASSIMA:

Mattino: ore 10,00 - 13,00 con piccolo break a metà mattina

Meditazione dinamica (danza e movimento libero, yoga o altro) per risvegliare il corpo, introduzione al tema della giornata, sessione di Pittura Ribelle e condivisione/lettura del disegno

Pausa pranzo: ore 13,00 - 14,30

Pomeriggio: ore 14,30 - 18,00 con piccolo break a metà pomeriggio

Proseguono le condivisioni, Psicodramma o Costellazione di gruppo e seduta di Respiro Consapevole Connesso

Cena: ore 20,00 - due cene sono libere. Andremo alla scoperta di luoghi e sapori toscani

Dopocena: le serate sono libere; per chi vuole organizziamo meditazione o visione di un film in tema alla giornata

CONTRIBUTO RICHIESTO:

Per l'alloggio:

- **€. 375,00** (6 notti, 6 colazioni, 6 pranzi e 3 cene in camera doppia o tripla)
- **€. 450,00** (6 notti, 6 colazioni, 6 pranzi e 3 cene in camera singola con letto oversize)

Per il laboratorio Kocrea:

- **€. 605,00** (il materiale pittorico è fornito dall'organizzazione e incluso nel prezzo)

Totale complessivo in camera doppia o tripla: **€. 980,00** - Totale complessivo in camera singola: **€. 1.055,00**

- E' richiesta caparra con bonifico di €150,00 (€100,00 per il laboratorio e €50,00 per la struttura) all'atto dell'iscrizione entro il 20 luglio 2022.
- Saldo quota del laboratorio KoCrea con bonifico entro il 10 agosto 2022.
- Saldo quota per la struttura in loco previo contanti (no bancomat o carte di credito).

La caparra sarà restituita prontamente solo in caso di annullamento del laboratorio.

.....

COSA PORTARE:

- cuscino duro o panchetta per seduta
- tappetino yoga e coperta per sessione respiro
- costume da bagno, accappatoio e telo mare per piscina
- maschera e boccaglio per sessione di respiro in acqua
- abiti comodi o magliette di colore rosso, bianco e nero

RECAPITI:

Per cambi rispetto l'alloggio (uso cucina, notti in più, varie ed eventuali):

- **Camilla** 388 885 6761 - <https://www.facebook.com/Ilgelsominotuscany/>

Per KoCrea e alloggio standard:

- **Laura Rubiola:** 347 0854 555 laufree@libero.it - <https://www.laurarmonia.it>
- **Indira Marcella Valdameri:** 339 7820 065 marcella.valdameri@gmail.com - <https://www.counselart.it>

