

# GIOIA nel vivere e nell'invecchiamento

un approccio gioioso alla vita e all'invecchiamento

## Cosa accadrà?

- Apprendimento esperienziale e interattivo, lavoro di gruppo, arti espressive attraverso l'argilla e esercizi facoltativi di yoga e di corpo. Scoprire e cambiare gli atteggiamenti sull'invecchiamento in una comunità di apprendimento amorevole e vibrante. Godere la bellezza della natura circostante e nutrirsi dalla cura e dalla serenità dei nostri ospiti. Avrà ampia opportunità in questo ambiente tranquillo per permettersi di entrare nel profondo, essere consapevole e riflessivo.

## Cosa puoi aspettarsi?

- Un nuovo apprezzamento per la ricchezza nascosta nella sua vita quotidiana.
- Nuove direzioni per divertirsi e contribuire i suoi talenti innati nei suoi progetti e incontri.
- Una gioiosa attitudine alla vita e all'invecchiamento.
- Strumenti per comprendere più profondamente se stesso e gli altri.
- Abilità relazionali per apprezzare e lavorare con conflitti e disturbi.
- Condividere queste abilità e continuare questa conversazione nelle sue comunità a casa.



## Il nostro ritiro in Italia

Eldership\* è un nuovo atteggiamento nei confronti della vita e dell'invecchiamento. Il Process Work di Arnold Mindell è una struttura teorica e pratica per abbracciare speranze, paure e sogni mentre ruotano intorno all'invecchiamento e alla vita stessa.

Una mentalità del Process Work segue il principio della gioia: la sensazione che le complicazioni della vita - anche quelle che non vogliamo e non abbiamo chiesto - presentano opportunità per imparare e crescere. Invece di sentirsi oppresso, essere critico, sentirsi giù per ragione del suo invecchiamento e la sua vita complessa, può iniziare ad accoglierlo ed apprezzarlo, non vedere l'ora del processo di maturazione, avere la capacità di contrastare il suo stesso invecchiamento: angosce e critiche che la mettono giù perché si sta invecchiando.

Una prospettiva del Process Work considera tutto come interconnesso: i sintomi di salute personale e di corpo, le relazioni, i conflitti, la costruzione della comunità e gli eventi mondiali sono tutti intrecciati. Il ritiro introdurrà strumenti per entrare in contatto con la sua vitalità e i suoi talenti nascosti: scoprire, usare e godere.

*Farfa, Italia, è una delle abbazie più famose d'Europa, immersa nella splendida e tranquilla Lazio, un'ora a nord di Roma.*

Eldership\*: un approccio gioioso alla vita e all'invecchiamento



## Partecipanti del ritiro:

- Chiunque che sta attraversando personalmente il processo di invecchiamento e altre transizioni di vita.
- Gli anziani che si uniscono per condividere e affinare le loro abilità nella gioia nel vivere e nell'invecchiamento.
- Persone di ogni età che desiderano una vita di senso con una consapevolezza informata della vita da anziani.
- Studenti del Process Work e ricercatori della consapevolezza di tutte le età.
- Fornitori e professionisti impegnati in campi di cura e servizi umani.
- Quelle che sono toccati dai misteri nella vita di tutti i giorni.

Se desidera abbracciare la ricchezza e le contraddizioni della vita e vuole sviluppare qualità e strumenti di gioia nel vivere e nell'invecchiamento per lei stessa e la sua comunità, questo ritiro è qualcosa da scoprire!

\* **La quota comprende tasse di pensione completa e alloggio, materiali del programma e iscrizione, a partire dalla cena del 9 settembre fino al pranzo del 16 settembre 2019**

\* **Per ulteriori informazioni e iscrizione, clicca su:**

\* **[www.eldershipacademy.org](http://www.eldershipacademy.org)**

\* **Oppure scriverci a: [nader@eldershipacademy.org](mailto:nader@eldershipacademy.org)**

## Incontra la nostra squadra

### Madeleine Cunningham

Vasaio da studio professionale. Ha facilitato i workshop per molti anni in Grecia e Galles. Praticante in massaggio svedese e aromaterapia. Studente del Process Work.

### Nader Shabahangi, Ph.D., PW Dipl.

Allenatore, autore, psicoterapeuta e istruttore di yoga. Nader è laureato al Deep Democracy Institute e studente permanente del Process Work. È specializzato nella revisione dell'invecchiamento e nuovi modi per comprendere l'oblio (demenza) e l'assistenza agli anziani.

### Julia Wolfson, Ph.D., PW Dipl.

Allenatore, facilitatore, autore. Julia è laureata al Deep Democracy Institute e studente permanente del Process Work. Lavora con organizzazioni e comunità nel mezzo di uno sviluppo dinamico e si specializza in assistenza sociale e servizi umani.

*Farfa Abbey – Via del Monastero, 1,  
02032 Farfa, in Sabina RI, Italia.*

*Le invitiamo a unirsi a noi a Farfa, un borgo medievale italiano, vicino a Roma. Nel cuore delle colline della Sabina. Un posto pieno di pace, serenità e semplicità.*

Se si iscrive primo del 1 giugno	Se si iscrive dopo del 1 giugno	Tipo di camera
995€ (\$1140)	1075€ (\$1230)	Camera a 4 letti
1095€ (\$1255)	1175€ (\$1345)	Camera doppia
1195€ (\$1370)	1275€ (\$1460)	Camera singola

### Borse di studio per studenti disponibili



Eldership\*: un approccio gioioso alla vita e all'invecchiamento