



LE PRATICHE DI SOLSTITIUM

Le pratiche di SOLSTITIUM sono pensate come un percorso integrato in natura, dove respiro, corpo, suono e percezione dialogano con il luogo.

Ogni proposta favorisce ascolto, presenza e relazione, offrendo uno spazio di esperienza diretta: ciò che accade nel corpo, nello spazio e nella qualità dell'attenzione.

Ogni pratica nasce da un ambito specifico, ma nel seminario si intreccia alle altre in un flusso continuo. Respiro, movimento, suono, sciamanesimo e ascolto del luogo compongono un campo unitario in cui l'esperienza si sviluppa attraverso la relazione con sé, con gli altri e con l'ambiente naturale.

Le pagine che seguono descrivono le pratiche come **spazi da abitare**: cornici di lavoro che sostengono esplorazione, integrazione e presenza, permettendo a ciascun partecipante di incontrare il proprio ritmo e la propria modalità di ascolto.

GENIUS LOCI

(Ascolto del luogo e relazione con lo spazio)

Ogni luogo conserva una memoria, una qualità viva che può essere percepita: il **Genius Loci**, lo spirito del luogo. Anche quando il legame con la terra si indebolisce, questa dimensione resta presente, in attesa di essere ascoltata.

Il lavoro sul Genius Loci si svolge in natura, tra gli ulivi, attraverso un'esperienza immersiva che mette in dialogo lo spazio interiore con il luogo fisico. I partecipanti, dotati di cuffie wireless, entrano in uno stato

di ascolto profondo che permette di percepire il paesaggio non solo con i sensi, ma anche con il corpo e la presenza.

Nulla è predefinito: non si segue una sequenza rigida, ma si lascia che sia il luogo stesso a orientare l'esperienza. Il lavoro invita a riconoscere come lo spazio influenzi il sentire, il movimento, il respiro e lo stato di coscienza, favorendo una relazione più consapevole con l'ambiente.

Un'esperienza di **presenza, risonanza e ascolto**.

Ogni incontro è unico.

PRATICHE SCIAMANICHE

(Ascolto, percezione e stati di coscienza)

Lo sciamanesimo è una pratica di rivelazione diretta che consente di accedere a stati di coscienza non ordinari per ottenere orientamento, equilibrio e comprensione. Si fonda su tecniche semplici e codificate — come il ritmo e il viaggio sciamanico — che favoriscono una relazione consapevole con le dimensioni interiori e con ciò che si muove attorno a noi.

Nel percorso di Solstitium, le pratiche sciamaniche sono **accessibili a tutti** e non richiedono esperienza precedente. Il lavoro è centrato sull'ascolto, sulla presenza e sulla relazione con il luogo: attraverso corpo, respiro e percezione, i partecipanti entrano in contatto con una dimensione più ampia dell'esperienza.

Durante le pratiche può emergere una qualità diversa di attenzione: meno automatica e più sensibile a sé, all'ambiente e alle dinamiche interiori. Questo ampliamento della percezione può tradursi in **maggiore chiarezza, orientamento e consapevolezza nella vita quotidiana**.

BREATHWORK

(Respirazione consapevole e regolazione)

Il Breathwork è una pratica di respirazione consapevole ispirata alla *Scienza del Respiro*, intesa come incontro tra conoscenze antiche, osservazione del corpo e pratiche contemporanee di consapevolezza. Il respiro, movimento vitale primario, diventa uno strumento semplice e profondo per ristabilire connessione tra corpo, mente ed emozioni.

Le sessioni si svolgono in uno spazio accogliente e protetto. Attraverso una respirazione guidata, fluida e rispettosa, il corpo è invitato a rallentare, ad ascoltare il proprio ritmo e a lasciar andare tensioni e automatismi, **senza sforzo né forzature**. Non è richiesta alcuna esperienza: ciò che conta è la presenza.

Durante la pratica possono emergere sensazioni di rilassamento, chiarezza, espansione o radicamento. Ogni vissuto è accolto come parte del processo, senza interpretazioni né obiettivi da raggiungere.

Il Breathwork si conclude con un momento di integrazione e quiete, affinché l'esperienza possa sedimentare nel corpo. Non è una tecnica da controllare, ma un invito a **lasciarsi respirare**, riconnettendosi a una dimensione più autentica del benessere.

MEDITAZIONI SONORE

(Suono, natura e risonanza)

Tra gli ulivi, il suono dei **Divine Ensemble** accompagna uno spazio di ascolto profondo in cui corpo, respiro e musica si accordano al luogo. La dimensione sonora non è un sottofondo, ma un elemento vivo dell'esperienza: il suono attraversa il paesaggio, entra nel corpo e sostiene stati di presenza e risonanza.

Le meditazioni sonore sono esperienze immersive in cui la natura diventa parte attiva del viaggio interiore. Il ritmo, la voce e le frequenze musicali favoriscono un ascolto non ordinario, capace di accompagnare processi di centratura, apertura e integrazione.

Un tempo di **presenza condivisa**, in cui il suono diventa veicolo di relazione con sé, con gli altri e con il luogo.

PRATICHE SOMATICHE

(Movimento, percezione e relazione corpo-spazio)

Le pratiche somatiche sono orientate a sviluppare **consapevolezza del corpo, qualità del movimento e ascolto profondo**, in relazione con lo spazio naturale e con gli altri. In Solstitium non sono finalizzate alla costruzione di una performance, ma all'integrazione tra corpo, mente e ambiente.

Il lavoro si articola in fasi progressive e interconnesse:

1. **Centratura e radicamento**

Una meditazione iniziale favorisce l'ascolto del corpo e la connessione con lo spazio, stabilendo una base di presenza.

2. **Riscaldamento consapevole**

Un'attivazione graduale di articolazioni e muscoli, con attenzione alla qualità e all'intenzione del gesto. Il movimento si sviluppa nel rispetto delle possibilità di ciascuno.

3. **Gioco, ritmo e creatività**

Proposte che uniscono movimento e gioco per entrare in relazione con il ritmo, stimolare la creatività e preparare alla fase successiva.

4. **Improvvisazione strutturata**

Con regole chiare e condivise, si esplora la relazione tra corpo, spazio e altro, sperimentando libertà di movimento, ascolto di sé e rispetto reciproco.

L'allenamento è al tempo stesso **corporeo e attento**: oltre alla dimensione fisica, si sviluppano concentrazione e qualità dell'attenzione, con l'obiettivo di offrire strumenti utili non solo alla pratica del movimento, ma anche alla vita quotidiana.