

# “TANGO YOGA FELDENKRAIS”

PRATICHE DI ASCOLTO E CONSAPEVOLEZZA  
CORPOREA PER INCONTRARE IL PROPRIO TANGO

ISOLA DI LESBOS, GRECIA

6 LUGLIO- 13 LUGLIO 2024

Immersi nel verde a pochi metri dal mare, Yoga, M. Feldenkrais e altre pratiche di consapevolezza ci guideranno ad un maggiore ascolto di noi stessi e della relazione con l'altro. Porteremo questa nuova percezione nel Tango, specchio e metafora della vita, riscoprendone gli elementi basilari quali l'abbraccio, la musicalità e l'interpretazione.



[WWW.MEDITERRANEANRETREATSCENTER.ORG](http://WWW.MEDITERRANEANRETREATSCENTER.ORG)

[bianciardipiero@gmail.com](mailto:bianciardipiero@gmail.com)

[claudia.silletti@gmail.com](mailto:claudia.silletti@gmail.com)

+39 3335263343

+39 3345763941

## MEDITERRANEAN RETREATS CENTRE

L'edificio, oggi completamente trasformato in un centro per lo yoga e lo studio delle pratiche energetiche e di guarigione, era in origine una tradizionale taverna greca e un piccolo albergo. L'edificio, che si affaccia sul Golfo di Kalloni (il mare è a pochi metri dalla casa), è completamente isolato e immerso in un contesto naturale di eccezionale bellezza. Questa zona è un paradiso per tutti gli appassionati di birdwatching che, soprattutto nei mesi primaverili, giungono sull'isola da tutto il mondo per ammirare fenicotteri rosa, cicogne bianche e nere, falchi pellegrini e molti altri uccelli migratori di rara bellezza. Il golfo è un'importante area di riproduzione per molte specie ittiche che rendono questo tratto di mare brulicante di vita. La sua posizione, il contesto naturale in cui si trova, la pace, il silenzio e la forza degli elementi, ne fanno un luogo ideale per immergersi totalmente nello studio e nella pratica delle varie discipline, lasciandosi alle spalle tutti i fardelli fisici ed emotivi che normalmente affollano la nostra vita.

### TIPI DI ALLOGGIO

Il centro mette a disposizione cinque camere con bagno e altre cinque camere con bagno sono disponibili a 800 metri di distanza. Offriamo alloggio in camere doppie con letti singoli e in camere singole (con un supplemento).



## PROGRAMMA GIORNALIERO

8.30 - 9.30 Pratica Yoga, Felden-Yoga

9.30 - 10.30 colazione

11.00 - 13.30 Tango, consapevolezza corporea e Feldenkrais

16.00 - 19.00 due lezioni pomeridiane e tre escursioni nell'isola  
previste due milonghe serali

### ESCURSIONI:

Petra e Molivos, situati al nord dell'isola sono i villaggi piu' caratteristici, tra i piu' visitati. L'isola e' di origine vulcanica e presenta numerose sorgenti termali, l'acqua e' di ottima qualita' e sgorga alla temperatura di 39 gradi. Visiteremo le Terme di Mitilene dove faremo una pratica in acqua.

Nelle vicinanze del centro si trovano delle bellissime spiagge tra cui spicca quella di Vathera con il suo arenile di 5 km di lunghezza e l'acqua cristallina.

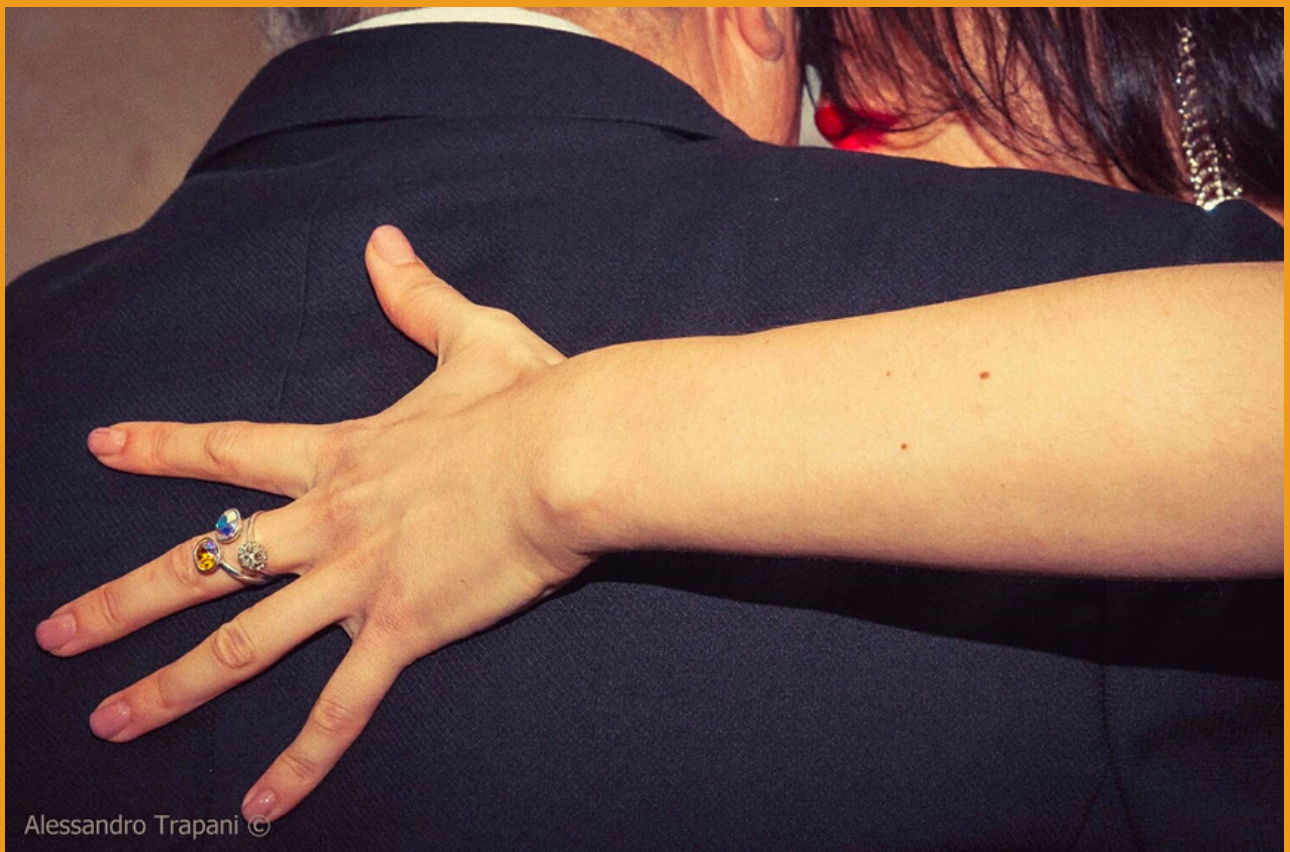
Infine la foresta fossile, una tra le piu' vaste e importanti del mondo, la ragione principale per cui tutta l'isola e' patrimonio dell'Unesco.



**COSTO:** 590€ (include il pernottamento in camera doppia, tutti i pasti, le lezioni). Camera singola disponibile con un supplemento

**ISCRIZIONI:** per iscriversi è necessario il pagamento di un deposito di 200€

**COME ARRIVARE:** Lesbo e' ben collegata con Atene con diversi voli interni ogni giorno per tutto l'anno. Inoltre, ci sono ottimi collegamenti via nave, tutti i giorni dell'anno. Da alcuni paesi europei si può volare direttamente a Lesbo. Se non c'è un volo diretto per Mitilene, si può volare su Atene e da lì prendere un altro volo per l'isola.



## PIERO BIANCIARDI

Frequenta a Siena l'università di medicina per cinque anni, si dedica contemporaneamente allo Yoga, in particolare Hatha Yoga e Viniyoga, Taijiquan e Shaolin chuan sotto la guida del Mastro Chang Dsu Yao, Shiatsu presso la scuola del Maestro Clemente Cocchiola e l'Agopuntura con il Prof. Nguyen Vanghi a Firenze.

Studia danza contemporanea con il Maestro Dominique Dupuis, Contac Dance e Movimenti e Danze sacre di Gurdjeff con Shurta. Ottiene il 1° dan di Taijiquan e Shaolin chuan con il M° Chang Dsu Yao, e il Diploma di insegnante Yoga presso la scuola EFOA di ROMA con Francoise Berlette e di Shiatsuka Praticante di Shiatsu, il Diploma di abilitazione "Operatore attività motorie" presso l'università di Medicina di Siena e come Pratictioner Feldenkrais alla Formazione del Metodo Feldenkrais Firenze 1. Per molti anni insegna Yoga e M. Feldenkrais a Siena e nel Chianti ed elabora un proprio metodo di insegnamento dello Yoga, il FeldenYoga e un metodo di pratica in acqua il Feldenwater. Pratica e studia Taijiquan stile Dong con il Maestro Alex Dong. Pratica Aikido alla scuola Renwakai con il M° Massimiliano Perini e M° Alain Tendron che insegna con il grado di 2° Dan. Balla Tango e lo studia con vari insegnanti tra cui Chicho Frumbuli e Pablo Moyano. Partecipa per molti anni a seminari di Costellazioni Familiari con Carl Peter Strommer e Bert Hellinger e consegue il Diploma di Costellatore Familiare Sistemico presso la Hellinger Schule di Bert e Marie Sophie Hellinger. Insegna come Assistente Trainer del Metodo Feldenkrais a Siena e Firenze e come docente in varie formazioni in Italia e nel mondo.



## CLAUDIA SILLETTI

Danzatrice, insegnante di tango argentino, gestalt counsellor a mediazione artistica. Nel 2012 si laurea in Psicologia e nel 2015 termina la scuola triennale di Counselling. All'età di 5 anni inizia a studiare danza classica, moderna e contemporanea.

Nel 2010 si diploma in Danza moderna, successivamente studia e pratica discipline olistiche particolarmente legate alla consapevolezza corporea tra cui yoga, teatro, contact improvisation, girokinesis, bioenergetica, mindfulness. Nel 2014 segue e conclude il corso di alta formazione "Il teatro come strumento per le professionalità educative". Ha elaborato e condotto laboratori di espressione corporea e art counselling principalmente a Cesena, Brindisi e Roma ed insegnato nel percorso triennale in teatro-terapia insieme a Walter Valeri presso la scuola Art-in-Counselling di Cinzia Lissi a Bertinoro (FC). Studia e pratica tango dal 2010 perfezionandosi con lunghi soggiorni a Buenos Aires. Nel 2016 partecipa al Festival mondiale con Jorge Olguin. Ha insegnato e si è esibita a San Pietroburgo con Antonio Lalli e condotto un workshop di tango psicoanalisi a Malta con Valdimiro Pellicano'. È danzatrice e coreografa nello spettacolo "Labirinto Moro", regia di Luca Archibugi; in scena al MAXXI (Roma) l'11 maggio 2018. Tra il 2017 e il 2020 tiene sessioni di gruppo e individuali di tango e tango counselling in Italia e a marzo 2019 a Bruxelles presso la scuola MG Tango, dove collabora con il direttore argentino Mariano Galeano. Nel giugno 2019 è selezionata per Hortus Festival, progetto ideato da Virgilio Sieni per Firenze con workshops e performances.

A giugno 2023 presenta il suo primo spettacolo autoprodotta "Corazon al Sur" con Fabrizio Mocata e la partecipazione di Piero Bianciardi, Jeremias Cornejo, Nora Tabbush, presso l'Accademia delle Arti di San Pietroburgo a Firenze.

