

Quota di partecipazione

Il costo del Seminario - Concerto, inclusivo dell'alloggio con la colazione, il pranzo, la cena e le attività in programma, è di € 190 a persona.

Per iscriversi occorre versare un acconto: contattaci e ti spieghiamo le modalità. La quota non include gli asciugamani.

Come arrivare



In auto: A12 Genova-Livorno, uscita Rosignano Marittimo, imboccare superstrada per Grosseto-Roma e uscire a Cecina centro. Seguire le indicazioni per **Volterra e Riparbella** fino alla rotatoria che indica Riparbella a sinistra. Appena passato il centro di **Riparbella** prendere la salita a destra direzione LA MELATINA. Lì c'è già un cartello marrone "Casale Pundarika".

Dopo 500 m. girare a sinistra sulla strada sterrata, trovate un altro cartello indicatore. Dopo 900 m. di sterrato arrivate a Pundarika.

In treno la stazione ferroviaria più vicina è quella di Cecina; da Piazza della Libertà linea autobus ATL per Riparbella. Poi ti veniamo a prendere.

Pundarika, Località Cordazingoli 18 CAP 56046 – Riparbella, Pisa Italia

Informazioni e prenotazioni:

Viviana Ballini 347.5595582 info@pundarika.it
www.pundarika.it www.ectomusica.it

≡ f Ygd]f c ·XY· G c bc

“Al Casale Pundarika ; nel cuore della Toscana

“con Fabio Bottaini al pianoforte



7) icembre 2013

\) e risveglio della Creatività

con

Ecto Musica

Tecniche di rilassamento

Improvvisazione musicale

Meditazione

Cucina Naturale

Il Luogo

Un week end per rigenerarsi in un luogo tranquillo e allo stesso tempo ricco di energia vitale grazie all'immersione in un ambiente naturale armonioso e meditativo. Sarà possibile restare in totale relax, godendo appieno della bellezza e della pace del luogo, percorrendo le passeggiate che si dipartono dal casale in zone tranquille.



La Proposta

Il Seminario - Concerto è aperto anche a chi non ha alcuna esperienza musicale.

Tutti noi siamo in grado di ascoltare la musica, chi non ne è capace? E' molto semplice, basta premere un pulsante e vai... il gioco è fatto.

Ma siamo proprio sicuri che il nostro modo di rapportarci alla musica sia quello giusto? Non è, per caso, che ci stiamo perdendo il meglio di questa esperienza antica quanto l'uomo stesso?

Viviamo in un mondo che corre frenetico, dove il fermarsi ad ascoltare un disco sembra quasi una perdita di tempo, o quanto meno un lusso che non ci possiamo permettere! Ma dove stiamo correndo, cos'è che stiamo inseguendo così caparbiamente? E se questa cosa che tutti stiamo cercando fosse già a nostra disposizione? Forse è già tutto qua, a portata di mano, forse basta fermarci un attimo ad... ascoltare! Sì, perché la realtà in cui viviamo è una grande orchestra, un oceano di vibrazioni e possiamo imparare ad ascoltare e finalmente comprendere questa meravigliosa sinfonia, fino ad arrivare a "respirarla" e provare la gioia profonda di farne parte.

Partecipando a questo seminario, sperimenterai un nuovo modo di ascoltare un concerto per pianoforte: tu stesso contribuirai alla creazione dell'evento sonoro, che sarà completamente improvvisato al momento!

Prenderai coscienza anche di quanta creatività musicale sia depositata nella profondità del tuo essere e ti stupirai quando, una volta liberata questa energia creativa, riuscirai a suonare il pianoforte, anche se non l'avevi mai fatto prima, provando piacere e divertimento!



Meditazione semplici pratiche di ascolto per migliorare la consapevolezza di sé nel momento presente.

Cucina Naturale è un'alimentazione nutriente e gustosa che dà priorità ad alimenti integrali, cioè poco lavorati, freschi e di stagione, riducendo al minimo gli alimenti di origine animale. La preparazione dei cibi sarà curata in modo che ogni pasto costituisca un menù bilanciato tra i principali nutrienti (cereali, proteine, verdure, frutta e dessert).

Il Programma

Inizio: sabato ore 17.00 - Fine: Domenica ore 18.00

Creare la Musica

- Musica scritta, Musica improvvisata, il Jazz, l'Ecto Musica

Suonare la Musica

- Il dilettante, il professionista - Ognuno, a turno, prova a suonare il pianoforte

Suonare l'Ecto Musica

- Imparare ad ascoltare - Il S.I.A: sistema di inibizione dell'azione

- Liberare l'energia creativa dentro di noi - Esperienza individuale guidata di Ecto Musica

Concerto di Ecto Musica

- Contribuire a creare la Musica - L'esperienza del Concerto - Condivisione dell'esperienza

La Sistemazione

Pundarika è un vecchio casale ristrutturato che si trova in provincia di Pisa. E' situato sulle colline a 11 km dal Mare Tirreno, all'inizio della Maremma e nella zona di influenza Etrusca. Il casale dista circa 2 km dal centro del paese di Riparbella; è isolato nel verde di un bosco a macchia mediterranea e si apre a sud sulla valle di Volterra.

Costituito da sette eleganti appartamenti indipendenti di varie metrature per 2, 3 o 4 persone, ciascuno dotato di camera da letto, soggiorno (con uno/due divani letto) angolo cottura, bagno, grandi terrazze e giardini da cui si gode un'ampia vista sulle colline circostanti.

Gli spazi collettivi comprendono due sale con parquet, una sala per ristorazione con spazio esterno, vasca idromassaggio esterna, terrazza di circa 100 mq.

Gli animali sono ben accetti

