

# The Healing Escape



Albatros Top Boat ospita un evento molto speciale nella pace delle colline toscane.

Tre giorni per una fuga tra alberi, colline e grotte per viaggiatori appassionati in cerca di ispirazione e pronti ad una esperienza di connessione interiore con la natura.

Una fuga di guarigione del Sè, di trasformazione profonda lontano dal business, dalla routine e dagli oneri del mondo occidentale durante la quale sperimentare un detox mentale ed emotivo potente, ma delicato per immergersi profondamente nella ricchezza che abita in noi.

Momenti esperienziali costelleranno le giornate di relax in uno splendido resort immerso nella natura con l'applicazione di tecniche di meditazione, ipnosi, detoxing emozionale, attivazione energetica, per favorire la crescita della consapevolezza, l'espansione della coscienza e il ben-essere.



## Dott.ssa Erica Francesca Poli



### 1 La mia Mission

In questa esistenza la mia professione è quella del medico psichiatra, della terapeuta e del trainer in diversi corsi di formazione. La mia Mission consiste nell'essere un mezzo, medium in latino, per chiunque voglia affrontare e risolvere la sofferenza, aumentare il proprio benessere e intraprendere un percorso di crescita personale che conduca sempre più vicino al proprio Sé autentico.

### 2 La Psicoterapeuta

La psicoterapia è etimologicamente la cura dell'anima. Essa comprende tutte le tecniche realizzate con strumenti psicologici, quali il colloquio e la relazione al fine di favorire il cambiamento consapevole di meccanismi psicologici alla base di malessere, sintomi quali ansia, depressione, fobie e disturbi di diversa gravità, dal semplice disagio o disadattamento, alla sintomatologia grave, nevrotica o psicotica.

### 3 PNEI e Psicomatica

La PsicoNeuroEndocrinolImmunologia è la scienza che studia i rapporti tra psiche, sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario ed è attualmente una delle discipline più suggestive e ricche di interesse di tutto il panorama medico. Negli ultimi anni, infatti, le conoscenze relative al sistema nervoso, endocrino ed immunitario, si sono così tanto arricchite da modificare completamente la visione di questi sistemi e del loro funzionamento.



Il tuo cuore ha palpitato per un attimo leggendo questo invito?

È da tempo che sei in cerca di un contatto più profondo con il tuo sé?

Oppure che desideri una vacanza di autentico ben-essere per corpo, mente e anima?

Ti senti pronto per prendere in mano il tuo sviluppo interiore e condurlo su un nuovo livello di coscienza?

Hai voglia di trascorrere una parentesi in una natura di pace e silenzio imparando come dialogare con la natura più profonda che ti abita?

Se questo invito risuona con il tuo cuore, allora questa è l'esperienza che fa per te.

## Organizzazione del percorso:

Il ritiro esperienziale prevede 4 ore di attività al giorno con la Dott.ssa Poli, che si svolgeranno in orario mattutino e pomeridiano, scandendo le giornate di relax, con attività in aula, in piscina termale, nelle grotte, tra gli alberi e la natura.

Il percorso si svolgerà attraverso sessioni didattiche e sessioni esperienziali, con forte predilezione per l'attività pratica.



L'immersione nella natura che la pace del resort ci permetterà di raggiungere, potenzierà l'effetto di attività di meditazione, energizzazione, visualizzazione, ipnosi e sblocco psicomatico. Il potere degli elementi naturali sarà infatti in grado di intensificare l'esperienza e favorire l'attivazione di stati di coscienza più profondi.

Sarà dunque la forza stessa della natura, insieme all'energia del gruppo, a sostenere il processo di trasformazione di ogni partecipante secondo le esigenze di ciascuno.

## Tematiche trattate e attività esperienziali:

### 1 L'espansione di coscienza: che cos'è, perché fa bene, come praticarla.

Oggi disponiamo di sempre maggiori evidenze scientifiche a fondamento di quelli che in passato erano poteri idealmente riservati ai cosiddetti pochi illuminati. E invece sappiamo che il nostro cervello ha facoltà di funzionare con differenti piani di integrazione e su differenti livelli di coscienza, che tutto in noi è vibrazione e che il DNA è una sorta di antenna vibratoria ricettiva al suono e al linguaggio. La neuroquantistica, nuova scienza che nasce dalla fusione di neurofisiologia e fisica quantistica, ci apre le porte di un organismo quantico dentro di noi. Come raggiungerlo? Gli strumenti della meditazione e dell'ipnosi, che in fondo paiono essere la faccia orientale e occidentale della stessa medaglia, ci vengono in aiuto.

**L'esperienza: Pratica guidata di espansione della coscienza.**

In questa esperienza viene sviluppata l'osservazione interiore delle onde energetiche dentro e intorno a noi, del continuum energetico che costituisce il tessuto quantico su cui scivola la nostra coscienza mano a mano che si espande, attraverso un vertiginoso e potente viaggio multidimensionale, oltre le soglie del tempo.

### 3 La ghiandola pineale: la pigna segreta della coscienza

La ghiandola pineale è ben nota dall'antichità come porta per le dimensioni sottili, la coscienza e la consapevolezza della natura energetica che ci anima. Inoltre, una pineale attiva, corrisponde anche ad uno stato di salute maggiore e ad una miglior sinergia con il proprio corpo e con l'ambiente circostante.

**L'esperienza: Attivazione della pineale**

L'esperienza permette di sincronizzarsi con il campo elettromagnetico di cui facciamo parte e che in parte creiamo e allinearsi alla vibrazione del microcosmo interiore che riflette olograficamente quella del macrocosmo intorno a noi. Il concentrarsi sulla propria crescita personale, del sé, piuttosto che al fuori, corrisponde al riattivare il terzo occhio, l'organo secondo l'Oriente collegato direttamente con il macrocosmo, con il trascendente, questa ghiandola conosciuta per questo anche come occhio divino, che è poi la stessa parte del corpo che viene risvegliata negli stati meditativi.

### 5 Le nuove frontiere della psicologia gestazionale

Ora sappiamo che a partire dallo stato fetale il corpo memorizza le sue esperienze fisiche e le sue reazioni emozionali. Addirittura uno studio finlandese del 2015 ha dimostrato che le emozioni materne sono in grado di influenzare i micro RNA del feto e che ne resterà memoria sino alle tre generazioni successive. Questo periodo della nostra vita, del tutto al di fuori della nostra coscienza ordinaria, lascia impronte nel nostro corpo, sul nostro modo di essere al mondo. Oggi sappiamo che il periodo precedente la nascita e quello immediatamente successivo sono importanti per tutto lo sviluppo futuro dell'individuo. Nel periodo fetale eventuali esperienze traumatizzanti non possono essere regolate dal corpo e s'inscrivono nei tessuti sotto forma di uno squilibrio energetico che può stagnare per anni nella medesima zona, bloccando una circolazione armoniosa dell'energia che può sfociare in sintomi che possono comparire in tutta la struttura fisica.

**L'esperienza: Gestazione consapevole in acqua**

Quando facciamo una gestazione consapevole di noi stessi, ci riconnettiamo al campo della nostra stessa organogenesi, quando le cellule staminali dominavano la scena come in una preistoria dell'ontogenesi, forti e totipotenti. Il percorso alla ricerca del proprio sé fetale si può snodare attraverso varie tecniche: nella gestazione consapevole, attraverso il contatto con l'acqua e l'induzione ipnotica che riporta allo stato prenatale, possiamo davvero raggiungere il feto che eravamo e riparare blocchi rimasti sopiti nella memoria del corpo stesso.

### 2 Il cervello del cuore: il centro della nostra salute emotiva e della longevità

Già da molti anni è noto che il cuore non si limita soltanto ad essere la pompa che fa circolare il sangue: la neurocardiologia ci ha mostrato che il cuore è dotato di un vero e proprio cervello con circa 40000 neuroni e di uno straordinario campo magnetico. Il potere del cervello del cuore sul corpo intero e della comunicazione tra il cervello che ha sede nella scatola cranica e il cervello del cuore, ai fini del benessere totale dell'individuo, è ormai scientificamente provato e può incidere su tutte le funzioni fisiologiche, somatiche ed emotive.

**L'esperienza: Dialogo col cervello del cuore**

Questa esperienza è stata ideata appositamente per favorire la coerenza cardiaca e l'apertura del dialogo con il cervello del cuore con l'aiuto dell'eposizione ai raggi solari che potenzierà il processo. Applicando opportune tecniche di coerenza cardiaca, il ritmo del battito cardiaco si regolarizza, consentendoci di aumentare questo stato di attivazione in cui il battito diventa fluido e armonico e i cervelli dentro di noi (sistemi rettiliano, limbico, corticale e cervello del cuore) entrano in coerenza. In questo stato, oltre a favorire benessere e longevità, è possibile imparare a dialogare con la saggezza del cuore, quello stato mindful nel quale abbiamo accesso alla pienezza dell'intimità con noi stessi, senza giudizio, senza aspettative e con la sola logica dell'amore incondizionato e della gratitudine.

### 4 I quattro piani della realtà

La visione del mondo che abbiamo dipende dallo stato di coscienza in cui ci troviamo e condiziona lo stato di felicità interiore che viviamo. La differente coscienza di chi siamo, e le differenti risposte che ciascuno di noi ha dato alle domande fondamentali sulla vita e sulla morte, incidono profondamente sulla salute e sul potere di autoguarigione.

Si possono identificare quattro piani di realtà perfettamente corrispondenti con le ultime ricerche di neuro-quantistica sui diversi livelli di funzionamento cerebrale e fisico.

**L'esperienza: Cerchi di energia**

In questa esperienza si viene condotti ad entrare in connessione con il nostro Sé o superconscio.

Sarà poi il superconscio a permettere l'accesso al potere dell'intenzione. È prevista l'attivazione motoria del corpo attraverso movimenti di integrazione emisferica ben noti nelle tecniche Braingym e Psych-k.

### 6 Il biocentrismo: uomo e natura, un'unica coscienza

La scienza più moderna giunge a toccare la metafisica e riporta al centro la coscienza. Infatti, ciò che percepiamo come realtà non è che un prodotto della coscienza, scoperte scientifiche incluse. Soltanto quando la materia diviene cosciente di sé e comincia a osservare l'esistente, l'universo esiste: dal fotone del sole, dalla molecola d'acqua dell'oceano, dalla foglia della palma, dal vento che sospinge i dhoni, per arrivare alle nebulose più remote, comprese quelle dentro di noi.

**L'esperienza: Story telling con la natura**

In questa esperienza viene guidata una immersione totale nella natura al fine di (ri)scoprire un collegamento con essa e il proprio io più profondo, attraverso una delle più potenti tecniche di narrazione trasformativa, lo storytelling. Esploreremo l'archetipo del "Viaggio dell'Eroe" con una lunga sessione nella natura alla ricerca della propria storia personale di trasformazione.