**IL QUESTIONARIO, UNA VOLTA COMPILATO, VA INVIATO A** [**INFORMAZIONIPCCC@GMAIL.COM**](mailto:INFORMAZIONIPCCC@GMAIL.COM) **SEMPRE IN FORMATO WORD, INDICANDO NELL’OGGETTO IL RITIRO AL QUALE SI E’ INTERESSATI, RINOMINANDO QUESTO FILE CON IL VOSTRO NOME E COGNOME**

Premettiamo che queste domande sono poste per conoscersi meglio, non c’è un giusto o sbagliato. Sicuramente per questi primi ritiri è richiesta una pratica di yoga (asana) di almeno un anno continuativa in particolare negli stili Hatha, e quelli più dinamici intensi Ashtanga e Vinyasa. Saluti al sole A e B dell’Ashtanga e asana principali.

Il ritiro è adatto a chi è seriamente interessat\* a questo tipo di ricerca, non è una vacanza o un fine settimana di wellness, è meglio essere seriamente motivati per apprezzarlo perché può essere a tratti impegnativo.

Per la meditazione può essere adatto invece sia come corso introduttivo che per meditanti già esperti.

**Ti chiediamo, se possibile, di rispondere a tutte le domande con attenzione.**

**Il ritiro inizia prendendosi il tempo, la cura e l’ascolto per rispondere a queste domande.**

NOME:

INDIRIZZO MAIL:

RITIRO AL QUALE SEI INTERESSAT\*:

Prima domanda subito indiscreta quanti anni hai? Il gruppo può essere eterogeneo ma ci piacerebbe avere un’idea iniziale della sua composizione.

Perché vorresti partecipare al ritiro? Potresti raccontarci qualcosa di te e delle tue motivazioni.

Cosa ti aspetti da un ritiro di questo tipo?

Hai già partecipato a ritiri di yoga o di meditazione? Se sì con che insegnante/i e di che durata.

Quale stile di yoga preferisci? Cosa ti interessa di più nella pratica dello yoga?

Da quanto tempo pratichi yoga?

È già una pratica quotidiana e anche solitaria o più saltuaria nei centri yoga o seguendo classi online. IMPORTANTE scriverci il nome di alcuni insegnanti con cui pratichi o hai praticato anche nel caso siano insegnanti internazionali seguiti dalle piattaforme online.

Hai già praticato meditazione? Se sì con che insegnanti o seguendo quali meditazioni guidate dal web.

C’è qualche libro che ti ha ispirato o è stato per te un riferimento? Nel caso tu abbia già praticato la meditazione che tipo di “tradizione” hai seguito per esempio Vipassana, mindfulness, Meditazione Trascendentale, uso di mantra ecc

Hai mai avuto esperienze con i pranayama o altri esercizi sul respiro?

Pratichi o hai praticato altre discipline sportive o corporee, quali?

Hai mai fatto esperienze di ritiri silenziosi o altre forme silenzio? Credi che sarà difficile per te mantenere il silenzio?

Hai seguito o segui una psicoterapia (noi tutti sì e crediamo sia una grande possibilità di crescita). Sei in cura con psicofarmaci? Vista la valenza emotiva dell'esperienza, consigliamo di confrontarsi con il proprio psicoterapeuta/medico per avere un parere anche da lui prima di formalizzare l'iscrizione.

Come ti senti in questo periodo? Il ritiro non è difficile ma è intenso, è importante sentirsi tranquilli nell’affrontare questa esperienza senza essere seguiti individualmente. Se è un periodo molto tumultuoso della tua vita e ci si sente più fragili del solito non è il caso di mettersi alla prova intensamente. Ci saranno altre occasioni per goderselo in tranquillità.

Hai qualche esperienza con la montagna? Domanda soprattutto per chi verrà in Val d’Aosta. Ci sarà un’escursione di tre ore abbondanti non particolarmente difficile ma impegnativa essendo sopra i 2000 metri quindi è bene sentirsi sereni nell’affrontarla. Anche nei Colli Piacentini è prevista una lunga camminata.

Hai qualche esperienza formativa nell’ambito della voce o della scrittura?

O sono cose che pratichi abitualmente per conto tuo o non ne hai mai avuto occasione?

Sondaggio finale sai già se verresti in macchina o con il treno/bus e da che città partiresti?

Stiamo creando un profilo Instagram per questi ritiri e ci piacerebbe seguire chi è interessato a queste attività. Se ti va potresti lasciarci il nome del tuo account.

Grazie mille del tuo interessamento e del tempo che ci hai dedicato.

Buona giornata!

Il sottoscritto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

nato a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Il \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CF \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ACCONSENTE ai sensi e per gli effetti degli artt. 13 e 23 del D. L.gs. n. 196/2003, con la sottoscrizione del presente modulo, al trattamento dei dati personali secondo le modalità e nei limiti di cui all’informativa allegata.

Desideriamo informarLa che il D.Lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 (“Codice in materia di protezione dei dati personali”) prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi dell’articolo 13 del D.Lgs. n. 196/2003, pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni: 1**. I dati da Lei forniti verranno trattati per informazioni per ai fini della partecipazioni al ritiro PCCC.**

**Verranno letti soltanto dal personale PCCC e cancellati.**

Letto, confermato e sottoscritto

Nome: