

CAMPO VACANZA MEDICINA

INFO DETTAGLIATE



TOSCANA
TRA COLLINE E MARE
4 - 10 AGOSTO 2025



Essere parte di un cerchio, condividere esperienze che aprono il cuore e celebrare la bellezza della nonna terra è la nostra medicina.

Con molta gratitudine, saremo campeggiati nel bosco delle colline di Toscana vicinissimi al mare, nel bellissimo terreno di Marco e Gaia alla Fattoria Mandrioli.

Tutti i giorni salutiamo il sorgere e il tramontare del sole, celebriamo il sacro con canti e danze, godiamo di essere nel nostro corpo attraverso lo yoga, e condividiamo i nostri sentimenti in cerchio, condividiamo anche il cibo e la sua preparazione. Ad arricchire le attività quotidiane, nella mattina, dopo yoga, e la sera dopo cena, ci sono mini workshop ed esperienze speciali e uniche, a cui tutti sono invitati a partecipare, comprese famiglie e bambini.

Ci saranno varie proposte, per un giorno, una serata, un workshop di 4 giorni o per l'esperienza di vacanza medicina full immersion di tutti i 10 giorni.

Il pomeriggio dopo il pranzo, è lasciato libero per un momento di relax, o per esplorare il mare. bellezza della zona attorno.

MEDITAZIONE TIBETANO BUDDISTA

tutte le mattine dalle 7 alle 8 con Maryanne Abrate

I raggi dell'alba nascente ci sollevano dentro noi stessi. Le pratiche di meditazione buddista tibetana ci faciliteranno verso l'equilibrio interiore, il luogo in cui danzano le forze opposte.

contributo suggerito: 10€/sessione oppure 50€/7 sessioni



YOGA SHALA

**tutte le mattine dalle 8 alle 9
con Luca Ayers**

Nelle sessioni mattutine ci dedicheremo ad una pratica del risveglio muscolare e del respiro, applicando elementi di pranayama e meditazione. Il tappetino yoga verrà fornito per chi non lo ha.

contributo suggerito: 10€/sessione oppure 50€/7 sessioni



costruzione tamburo nativo

4,5 Agosto dalle 9 alle 13 workshop con Kristofer Twofeathers

Il tamburo è il battito del tuo cuore, del cuore di tua mamma, del cuore di nostra nonna terra, in concerto con l'universo. Costruiremo il tamburo con pelli di alce o cervo, poi faremo la bacchetta per suonare, insieme poi suoneremo e canteremo per invocare i 4 poteri dell'universo e per benedire i nostri tamburi appena nati. **contributo: €150 incluso i materiali, costruzione e bacchetta per suonarlo**



costruzione flauto nativo

6,7,8 Agosto dalle 9 alle 13

workshop con Kristofer Twofeathers

Nel suono dei quattro venti scorre la voce di un canto d'amore. Quel canto d'amore ci racconta la conoscenza di tutti coloro che hanno camminato prima, tutti coloro che camminano adesso e coloro che aspettano il loro turno di nascere. Fare un flauto che prende vita dalle nostre mani significa infonderlo di forze che nascono dalla cura che sorge dai nostri cuori, Suonandolo possiamo così collegarci ad antiche conoscenze.

contributo suggerito: €100 incluso i materiali, porta a casa un flauto fatto con i tuoi mani



CAMMINATA SUL FUOCO

8 agosto venerdì alle 20

con Kristofer Twofeathers

Per creare qualcosa di nuovo occorre "bruciare" il vecchio, camminare sul fuoco è fare un pieno di forza per affrontare un passaggio.

contributo suggerito: €50



Inipi - Capanna Sudatoria

9 Agosto sabato alle 20

con Kristofer Twofeathers

Inipi significa nascere di nuovo. La capanna sudatoria è un antico rituale tramandato per millenni da generazione in generazione. E' una preghiera per tutte le nostre relazioni con l'universo; è il canto di madre terra che ci purifica e guarisce a tutti i livelli. In questa occasione, l'inipi conclude il corso della ruota di medicina, è aperta a tutti.

contributo suggerito: €50

Libera la tua voce con Feeling Sound!

4 Agosto lunedì alla 21 con Igor e Arriana

Siamo cantante, voice coach e musicista olandese Igor Olivier Ezendam e Blossom life coach italiana Arianna Artioli. Offriamo laboratori vocali, concerti e sessioni individuali per chiunque desideri liberare e sviluppare la propria voce e l'arte del canto armonico. Nei nostri laboratori e ritiri creiamo lo spazio in cui la creatività può scorrere liberamente. È uno spazio sicuro di fiducia reciproca, in cui possiamo iniziare una "Voice Quest", una ricerca vocale per scoprire noi stessi attraverso il nostro suono, in modo naturale: rilassarsi, sospirare, sbadigliare, cantare! Feeling Sound si ispira a molte delle più impressionanti tecniche di canto del mondo, come il Canto Armonico (canto polifonico), il Toning, il Mantra, il Canto Sciamanico Nativo, lo Zikhr Sufi e il Khawali Indiano.

contributo suggerito: €25



Animacanta

5 agosto martedì dalle ore 21

con PetraAlice

Laboratorio Vocale Espressivo. La danza del corpo si trasforma in colore, e come pennelli viventi dipingiamo con la nostra Voce il respiro della Libertà. La Voce del Grande Mistero risuona in ognuno di noi... Ricordiamo insieme il cammino verso quello spazio interiore dove tutto ha origine, dove la Voce eterna continua a cantare dentro di noi. Nel parto di noi stessi ritroviamo la Purezza del Bambino Divino, che crea il mondo con il soffio della sua Voce.

contributo suggerito: €20



BIODANZA

**6 agosto mercoledì alla
18**

Biodanza è la danza della vita: movimento sentito sulla musica, espressione autentica di sé in una dinamica di gruppo, per l'integrazione della persona e il benessere fisico, emotivo, mentale, esistenziale. Il tema della sessione sarà "Ecologia del cuore": danzare sarà un modo per imparare a prenderci cura del nostro presente e futuro, ritrovando il legame affettivo con Madre Terra. Muoversi a partire dal sentire, e non dal pensare, ci aiuterà a riconnetterci profondamente con la terra, questo luogo sacro che è la nostra casa e ci invita continuamente a sbocciare con la vita.

La sua saggezza ci ricorda che viviamo nel movimento dei ritmi naturali e che riaccendendo i sensi possiamo sentirci in unità con tutto il creato. In natura, tutto è connesso: risvegliamo il sentire di essere anche noi natura e fare parte della grande rete della vita, che è fatta di legami, interdipendenza, rispetto e protezione. **contributo suggerito: €20**





LIBERA LA VOCE

canto armonico

mercoledì alla 21 con Igor Ezendam

www.youtube.com/@IgorFeelingSound

Con la sua profonda comprensione della risonanza armonica, Igor crea esperienze musicali coinvolgenti che ispirano la scoperta di sé, la guarigione e la connessione. Attingendo da una vasta gamma di tradizioni, tra cui il canto armonico, il mantra e la musica indigena, Igor fonde tecniche antiche con l'espressione contemporanea.

contributo suggerito: €10

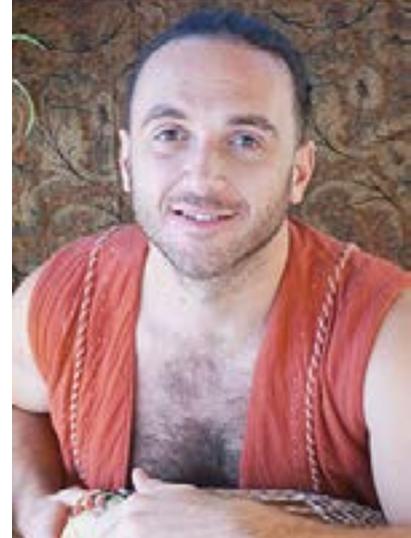
Duod'Amore

concerto meditativo

<https://www.youtube.com/watch?v=EG6NGBqgM0M>

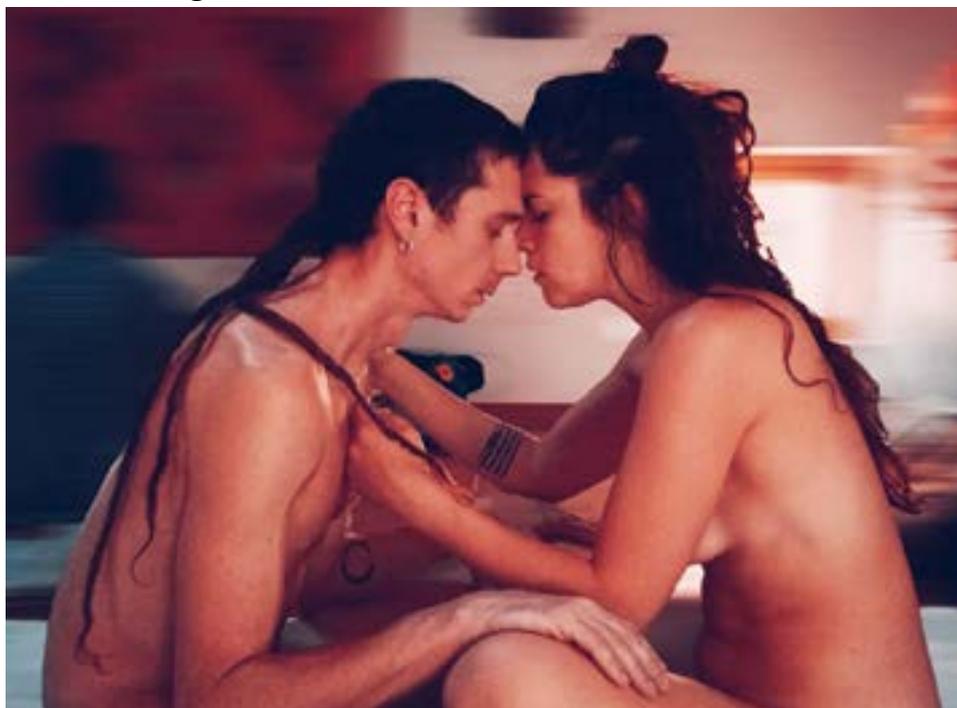
Durante il concerto, potrai immergerti in canti e suoni dedicati alla Natura, musiche dal mondo e canti medicina, scelti con il Cuore. Le Percussioni di Mattia sosterranno il Battito. Sarà un momento di condivisione, in cui la musica diventerà un'esperienza viva: attraverso il corpo, la danza e la voce, ogni brano ci accompagnerà in un viaggio interiore, mettendoci in contatto con la Natura che abita in noi. **contributo suggerito: €10**

mercoledì alla 22
con Petra Artep Alice
e Mattia



workshop tantrica

giovedì alla 21 con DeboraT. Stenta



Offro uno spazio comunitario in cui essere pienamente umane/i, in cui l'eros si esprima come forza vitale che ci è data per diritto di nascita, come possibilità di espressione, incorporazione, preghiera, gioco, celebrazione. Uno spazio per sviluppare responsabilità sulla nostra esperienza personale, sul nostro desiderio, sulla nostra realizzazione. Attraverso pratiche, esercizi, meditazioni, sia individuali sia in relazione, ci sarà spazio per approfondire il rapporto intimo con noi stesse/i e con le altre persone, sperimentare una maggiore vitalità e autenticità nella manifestazione del desiderio, integrare l'intelligenza erotica, reclamare l'innocenza erotica. **contributo suggerito: €25**



Acchiappa Sogni

9 Agosto sabato alle 9

con Sarah Agnolon e Kristofer Twofeathers

La storia e creazione degli acchiappa sogni per tutti per bei sogni protetti e costruttivi. **contributo suggerito: €10**

Borsa medicina

10 Agosto domenica alle 9

con Sarah Agnolon

Fai volare la tua creatività! Sei pronta per creare la tua personalissima "Borsa Medicina"? Potrai sbizzarrirti con le pelli colorate e con le fantasie dei bottoni di altri tempi, recuperati da una collezione della carissima nonnina.

contributo suggerito: €20



Cerchiamoci

10 Agosto domenica dopo pranzo

con Marco Fontanabona e Gaia Gregori

Ogni fine è un nuovo inizio. Un cerchio di condivisione dove tutti sono invitati a condividere le loro esperienze ed il vissuto durante il campo vacanza medicina.

Sessioni individuali

Durante campo vacanza medicina ci sono possibilità di vari supporti individuali da concordare con i vari membri del team che lo offrono;

Tatuaggi - Sarah Agnolon

Astrologia - Elena Calvanese

Massaggi - Arianna Artioli

Voice coaching - Igor Olivier Ezendam

COME ARRIVARE

Indicazioni per raggiungere la casa di Marco e Gaia in loc. Mandrioli 43A Gabbro Rosignano Marittimo

NON SEGUIRE IL NAVIGATORE, LA STRADA È IMPRATICABILE!

Venendo DA LIVORNO:

prendete la strada per Gabbro (via di Popogna). Dopo circa 11 km, passato il ristorante La Piccionaia che rimane sulla destra e superati i capannoni bianchi sempre sulla destra prendete la seconda strada sterrata a sinistra, non si vede molto: è subito sopra una casa gialla e un cancello nero che rimane più bassa e di fronte alla strada che sale a "La concezione".

Venendo DAL GABBRO:

prendete la strada per Livorno. Dopo il cimitero prendete la seconda strada sterrata a destra, quella subito dopo una casa gialla che rimane più bassa della strada.

Scendete sulla strada che è ciottolata di pietre, tenete la destra e girate a destra ai bidoni dei rifiuti. Passate la casa bianca con il murales (numero 41) e dopo 250mt in fondo alla discesa tenete la destra entrando nel cancello di ferro rossiccio. Proseguite per altri 80 mt e lasciate la macchina al parcheggio che è a sinistra dopo la casetta di legno. Scendete i marciapiedi e sarete nella corte dove c'è l'ingresso e sarete arrivati!

COSA PORTARE

1. un sorriso
2. Rispetto per il bosco
3. umiltà
4. coraggio
5. Gentilezza
6. Rispetto
7. Una tenda, Un materassino d'aria per comodità
8. sacco pelo estivo
9. Un cuscino
10. Una sedia di campeggio e comodò
11. una pila
12. non serve a portare acqua, c'è nel campo
13. C'è un bagno e doccia disponibile usatelo e non fare del bosco o campo vostro toilette.
14. Stoviglie
15. Tutto l'occorrente per rendere tua campeggio comodo per te e famiglia

Per info e prenotare:

Kristofer 338 4955885

Marco 347 9573569

Gaia 327 0622972

COSTI

Contributi suggeriti per la Fattoria:

30€ al giorno a persona comprensivi di spazio tenda servizi igienici e doccia calda e fredda e i pasti, colazione pranzo e cena. I pasti saranno preparati utilizzando i prodotti della Fattoria e di altri piccoli produttori locali!

Ogni attività ha un contributo suggerito, scritto sotto l'attività. Ma se una persona ha difficoltà economiche, può contribuire con ciò che ha. Gratitudine per il vostro sostegno, in questo modo, la medicina può continuare ad arrivare alla tribù umana.

Bamini/e e ragazzini/e sono benvenuti a partecipare a tutte le attività, naturalmente con la supervisione dei genitori per i più piccoli, e lasciando un'offerta responsabile.

TEAM CAMPO VACANZA MEDICINA

Luca Ayers

Fondatore e presidente di Yoga Shala Livorno 108.

Insegno e gestisco il mio piccolo studio Yoga dentro casa dal 2012, quando ho conseguito il mio primo certificato e sono molto contento di vedere come abbia veramente cambiato il mio stile di vita in meglio e come ho potuto mettermi al servizio della comunità locale per portare pace e benessere.

Kristofer Twofeathers

Laureato con lode in belle arti negli USA, Master in Arte Terapia Transpersonale presso il Tobias College for Art and Therapy UK. Kristofer ha lavorato nel ospedale in Italia in oncologia come arte terapeuta e Proff. di arte nella scuole media Italiane e superiore in USA.

Danzatore del sole della tradizione Lakota, si è formato grazie ai numerosi insegnamenti ricevuti dalla saggezza di leader uomini e donne medicina di diverse tradizioni native americane. Da 25 anni conduce in Italia e Europa numerose cerimonie come l'Inipi, la capanna sudatoria, ricerche della visione e diverse danze cerimoniali.

Petra Artep Alice

Cantante e compositrice di canti ispirati alla natura.

Operatrice di Biomusica

Coconduttrice di laboratori artistici e musicali con l'utilizzo di ArgillaEssenziale e Pittura Intuitiva da 10 anni.

Dolcissima cantante e musicista di canti medicina.

Igor Olivier Ezendam

La musica di Igor è un esempio dell'uso della voce come strumento terapeutico e fonte di scoperta di sé. Il suo stile di armonici vocali, un suono puro e cristallino sviluppato in trent'anni di sperimentazione, è in grado di liberare il corpo energetico da vecchie paure ed emozioni bloccate. Il suo libro ,Il Tuo Suono è Sacro' uscì nel 2013 con Salani Editori.

Arianna Artioli

La presenza premurosa, l'umorismo struggente e la sensibilità emotiva di Arianna aiutano a riportare le persone verso l'amore, attraverso l'elaborazione veritiera di vecchi traumi. Il suo libro ,Tredici passi di Benessere' uscì nel 2019 su Amazon.

DeboraT. Stenta

Doula, custode della nascita, consulente e formatrice nei campi dell'educazione, del selvatico, della relazione, della sessualità, dell'amore, nonché facilitatrice di gruppi.

È anche danzatrice, musicista, MusicArTerapeuta, massaggiatrice, traduttrice, interprete.

Sarah Agnolon

Creativa, architetto, tatuatrice

Elena Calvanese, giovane facilitatrice dal 2019, didatta in formazione, dedicata al progetto giovani nazionale e internazionale, bambini e buon contatto. Counselor sistemico-relazionale specializzata in astrologia karmica. Anima in ricerca.

Maryanne Abrate, pratica il buddhismo tibetano in varie tradizioni dal 1990.

Sotto la guida del mio maestro radice Mingyur Rinpoche sono insegnate di meditazione del lignaggio Kagyu.

Marco Fontanabona - Gaia Gregori

Fondatori, creatori della Fattoria Mandrioli

La Fattoria Mandrioli è la manifestazione di due sogni, quello di Gaia e quello di Marco. Il sogno di vivere una vita a stretto contatto con la natura e i suoi ritmi. Dove coltivare la terra in maniera etica e rendersi più autonomi possibile. Il sogno di un luogo dove i bambini possano correre liberi. Il sogno di un luogo dove ospitare eventi Medicina. La Fattoria Mandrioli sono questi sogno che stanno diventando realtà...e molto di più!