



'Ohana Hale Ola - La Scuola  
presso Centro Rosso Vulcano  
Via Sirana 79  
6814 Lamone - TI

## HO'OMANA

### ... La forza di volontà ...

Se sei alla ricerca di un corso che ti permetta di prenderti cura di te stesso in modo completo, allora il corso **"Forza fisica e forza spirituale"** è quello che fa per te. Questo corso ti darà gli strumenti per sviluppare la tua forza fisica e spirituale, aiutandoti a raggiungere il benessere su tutti i livelli.

**La forza di volontà - Ho'omana'o è necessaria per ottenere benessere:** un corpo in salute e ben funzionante e coltivare solo pensieri che siano in armonia con se stessi.

L'uomo è un essere corpo-spirito, e per stare bene è necessario prendersi cura di entrambe le componenti. Per quanto riguarda la forza fisica, questo corso ti insegnerà l'importanza dell'alimentazione sana e del movimento, aiutandoti a mantenere un corpo sano e in forma.

Ma non è sufficiente prendersi cura del proprio corpo, anche lo Spirito ha bisogno di attenzioni, in questo corso, imparerai come rafforzare la tua forza spirituale. Attingendo all'Energia Sacra presente in ogni cosa, ti potrai connettere in ogni momento e situazione a questa grande risorsa.

***Quando ci sentiamo separati dal tutto, le problematiche possono sfinirci e consumarci, ecco perché è così importante rimanere connessi con l'Energia di Mana che ci circonda, per nutrirci di energia pura e vivere esperienze significative.***

Tra gli strumenti che verranno forniti in questo corso per sperimentare Mana (chiamata anche Energia Spirituale o Energia Vitale), ci sono i Canti Sacri, la Camminata Kilo e il tocco di Aloha (Amore incondizionato), presente nel massaggio Lomilomi, terapia complementare/olistica, che proviene dalla medicina hawaiana (Maui Ola - Antica Arte della salute e guarigione).

***"Aloha" è la parola chiave di questa disciplina.***

Il lavoro terapeutico che comprende 'Aloha' crea un forte legame di rispetto e condivisione tra chi dà e chi riceve il massaggio. Aloha è un pensiero profondo, è un modo di vivere: è la condivisione dell'energia vitale con la persona che si ha di fronte, nel momento presente.

Il massaggio Lomilomi è chiamato "Tocco Sacro", proprio perché è sempre eseguito con preghiera ed intenzione. Offrendo o ricevendo un 'Lomi', si onorano gli antenati della persona massaggiata, ma anche della persona che offre il tocco di Aloha.

**Con questi strumenti potrai connetterti con la Sacralità presente attorno a te e rafforzare la tua Energia Sacra.**

Oltre ad includere altre forme di terapie fisiche, mentali, emotive e spirituali, in quanto parte di un sistema di cura olistico. Lomilomi è tocco d'amore: allineando il corpo, la mente, il cuore e lo spirito al Divino.



'Ohana Hale Ola - La Scuola  
presso Centro RossoVulcano  
Via Sirana 79  
6814 Lamone - TI

In sintesi, partecipare al corso "Forza fisica e forza spirituale" ti permetterà di prenderti cura di te stesso in modo completo, sviluppando la tua forza fisica e spirituale e raggiungendo il benessere ad ogni livello (corpo, mente, spirito).

***Non perdere l'opportunità di imparare a connetterti con l'Energia Sacra e vivere nuove esperienze pure!***

## **A CHI È RIVOLTO**

Questo corso è rivolto a tutti coloro che vogliono approfondire la conoscenza delle proprie potenzialità:

- a tutti coloro che vogliono fare un'esperienza in Natura, conoscere la cultura hawaiana ;
- a coloro che vogliono intraprendere una crescita personale e conoscere meglio se stessi
- a coloro che vogliono migliorare le relazioni nell'ambito sia personale che lavorativo attingendo alla forza del gruppo.
- per operatori del settore della Salute: medici, infermieri, fisioterapisti, terapisti complementari, naturopati ecc., che sentano il bisogno di ampliare i propri orizzonti e/o
- per ottenere la certificazione delle ore di aggiornamento.

Luogo: Centro RossoVulcano -

2 weekend:

- **24-25 febbraio 2024**
- **16-17 marzo 2024**

Il costo è di Fr.600--

## **OBIETTIVI GENERALI**

Alla fine del corso i partecipanti sapranno utilizzare gli strumenti tratti dalle discipline hawaiane per attingere alla propria forza interiore, a quella della Natura, a quella del gruppo e alla forza degli Antenati e delle Divinità per trasformare problematiche personali a livello: mentale, emozionale, fisico, materiale, spirituale.

## **Cerchio di Aloha (Circle Time)**

Attraverso l'elaborazione delle esperienze passate, la riformulazione del vissuto si attiva il processo per un ascolto attivo, una libertà di espressione, e si apprende una comunicazione non violenta e non giudicante nei confronti di se stessi.

Il Cerchio di Aloha come strumento di confronto e condivisione, ci insegna a onorare il punto di vista di ogni persona. Durante gli incontri, se prestiamo ascolto alle parole, alla saggezza e agli insegnamenti degli altri che parlano, saremo in grado di ampliare la nostra comprensione e di porci in relazione agli altri in modo diverso.



'Ohana Hale Ola - La Scuola  
presso Centro RossoVulcano  
Via Sirana 79  
6814 Lamone - TI

Questo processo permette a tutti i membri del gruppo di presentare il loro punto di vista e di raccontare la propria storia, le proprie emozioni, i propri limiti, le proprie dinamiche senza paura di giudizio. Aiuta ad ascoltare con rispetto rimanendo in silenzio con consapevolezza. Saper ascoltare è fermarsi ed essere presenti.

### **Canti Sacri**

I canti sacri sono strumenti efficaci per una crescita personale e spirituale. Attraverso i canti Sacri io apprendo i vocaboli hawaiani "Olelo", questo permette di comprendere meglio il significato profondo di ogni parola.

Quando si riesce ad avere più consapevolezza del canto e del significato, entrando più in profondità, questi testi Sacri hanno il potere di elevare il livello energetico di una persona, o anche

