



## **L'Associazione Il Cerchio Sciamanico**

**Vi invita a partecipare alla**

# **Sweat Lodge Cerimony (Capanna Sudatoria)**

**con Maarten Elout**



**Con Maarten Elout, fondatore della Spirit Lodge Academy,  
condurremo due cerimonie alle quali ci si può iscrivere separatamente:**

- 1^ Cerimonia: Sabato 9 Ottobre dalle 14.00 alle 21.00**  
**2^ Cerimonia: Domenica 10 Ottobre dalle 09.00 alle 16.00**

**presso "La Voliera Reale" – Ternate (Varese)**

*Le due "Sweat Lodge Ceremonies" sono proposte in armonia con le nostre radici spirituali Europee connesse alla nostra Terra ed ai nostri antenati.*

*Sperimentare i benefici di una capanna sudatoria vuol dire vivere cerimonialmente la purificazione, il mito, la preghiera, i suoni e lasciare espandere il proprio spazio interiore lasciando emergere un sorprendente senso di connessione e completezza dove il corpo, la mente, le emozioni e lo spirito si liberano finalmente dalle loro tossine.*



### ***Cos'è la Sweat Lodge (Capanna sudatoria)***

*La cerimonia della capanna sudatoria è una delle porte per “ritornare a casa”. Per ritornare al nostro stato interiore in armonia con la creazione ed il creatore, per ricevere medicina per i nostri corpi e anime, per mettersi in comunicazione diretta con lo Spirito, per condividere i nostri cuori nella comunità, per essere pieni di forza vitale e di benessere, per essere guariti, amati e sostenuti...*

*Maarten Elout*

La Sweat Lodge (Capanna sudatoria) è anzitutto una esperienza di purificazione del cuore, dell'anima e dello spirito. E' un'esperienza individuale e comunitaria che permette a ciascuno di andare molto in profondità di se stesso alla ricerca di una guarigione o di una visione di sé e del proprio cammino.

La sensazione comunemente condivisa è di “ritornare a casa”, un sentimento indimenticabile di profonda pace e completezza di sé dove l'anima ritrova finalmente il suo rifugio.

Molto comune tra i popoli nel Nord America, la Sweat Lodge che proponiamo non si aggancia a questa tradizione ma direttamente ai popoli del nord Europa, grazie ad un lungo percorso di ricerca culturale ed esperienziale compiuto da Maarten Elout, fondatore della Sweat Lodge Academy.

### ***Chi è Maarten Elout***



Maarten Elout conduce la Sweat Lodge Ceremony ed altre esperienze sciamaniche da più di dieci anni. Grande conoscitore delle tradizioni sciamaniche europee conduce l'esperienza della capanna sudatoria con attenzione ed estrema capacità a sostenere e motivare le persone ispirandone l'autostima, l'amore per se stessi, la fiducia nei propri mezzi, l'accettazione delle proprie difficoltà.

Ha fondato la Spirit Lodge Academy, un percorso triennale per formatori e conduttori della Spirit Lodge e per coloro che vogliono approfondire questo incredibile strumento di conoscenza e di purificazione.

Per ulteriori informazioni su Maarten Elout:

[www.maartnelout.com](http://www.maartnelout.com)



## **Iscrizioni**

Il seminario prevede una parte introduttiva ove si spiega l'origine, il significato di questa cerimonia e ci si prepara all'esperienza individuale che si potrà vivere nella capanna.

Il seminario e la cerimonia viene condotta con traduzione in italiano.

Gli interessati possono iscriversi ad una (o ad entrambe) delle due cerimonie che si svolgeranno:

- **Prima Cerimonia: Sabato 9 Ottobre dalle 14.00 alle 21.00**
- **Seconda Cerimonia: Domenica 10 Ottobre dalle 09.00 alle 16.00**

Il costo del seminario introduttivo e della Sweat Lodge è di 100€ a testa (più 15,00€ di quota associativa annuale per i non soci che si può versare in loco al giorno dell'evento).

Data la limitatezza dei posti disponibili suggeriamo agli interessati di iscriversi appena possibile e comunque entro e non oltre Venerdì 10 Settembre 2010 con le seguenti modalità:

- Tramite il nostro sito entrando nella pagina di iscrizione dell'evento scegliendo il giorno desiderato cliccando su:  
*Sweat Lodge Ceremony - Sabato 9 Ottobre*  
*Sweat Lodge Ceremony - Domenica 10 Ottobre*

A chi sceglie il pagamento in contanti il giorno dell'evento si richiede comunque una caparra di 50,00€ per la prenotazione le cui modalità di versamento verranno comunicate via mail.

- Inviando una mail a: [info@ilcerchiosciamanico.it](mailto:info@ilcerchiosciamanico.it) e versando la caparra prevista di 50,00€ (tramite bonifico bancario o paypal i cui riferimenti verranno dati agli interessati).

Per chi lo desidera è possibile pernottare presso la Voliera Reale a prezzi a noi riservati (vedi oltre) ed usufruire di due spuntini a buffet dopo le cerimonie, alle 21.00 di Sabato ed alle 16.00 di Domenica (prezzo a buffet, costo 20,00€, richiesta prenotazione al momento dell'iscrizione).

Inviateci una mail per confermare l'eventuale pernottamento e/o spuntino post cerimonia.

## **Luogo - Location**

La "La Voliera Reale" (Via Varese 91-101 a Ternate, prov. Varese - [www.volierareale.it](http://www.volierareale.it)) è una villa immersa nel verde localizzata tra tre laghi, il lago di Varese, i Comabbio e Monate. Offre servizi di B&B disponendo di comode camere doppie e triple, dotate di angolo cottura, ed è immerso nel verde di un ampio parco con il bosco tutt'attorno.

Di seguito i prezzi per il pernottamento.

*Pernottamento (prezzi per notte con colazione inclusa)*

- *Camera doppia: 40€ a persona*
- *Camera singola: 60€ a persona*



### ***Cosa occorre portare ?***

Vestirsi è opzionale, è possibile entrare nella capanna come al momento della nascita (nudi) oppure, se preferite, potete indossare un costume da bagno, pantaloncini, boxer o sarong. Basta portare qualsiasi abbigliamento confortevole in caso di sudorazione e indossare anche un abbigliamento confortevole e caldo per le attività all'aria aperta per il resto della giornata dove ci si potrà anche sporcare durante la preparazione del fuoco.

Portate un paio di asciugamani: almeno uno piccolo per sedersi all'interno della capanna (che si sporca) e uno per asciugarsi dopo. E' anche molto importante mantenere una idratazione adeguata, così portate una bottiglia d'acqua sufficiente per voi per tutto il giorno.

Vorrei inoltre chiedervi di portare alcuni elementi con voi: una piccola borsa (non più grande di una mano) con elementi simbolici in esso che parlano della vostra intenzione: che cosa si vuole creare nella vostra vita, delle preghiere per le persone amate ecc., una piccola offerta per gli spiriti come un po' di cibo locale quale cereali, bacche, noci, frutta, grano ecc.. (non più di un pugno); portare anche una striscia di stoffa circa 5cm x 30cm (di qualsiasi colore va bene).

Ecco la lista completa di cosa portare:

- Abbigliamento comodo, campestre
- Costume da bagno, maglietta e boxer o sarong (o qualsiasi cosa tu voglia indossare nella capanna)
- Due asciugamani, uno grande e uno piccolo, e una bottiglia d'acqua grande
- Il tuo sacchetto dei sogni e degli intenti
- Un'offerta per gli Spiriti
- Una striscia di stoffa in qualsiasi colore di circa 5cm x 30cm

### ***Come posso prepararmi nel migliore dei modi ?***

In preparazione della capanna sudatoria si prega di tenere presente quanto segue:

- Se si ha il diabete, un disturbo cardiaco qualsiasi o epilessia, vi preghiamo di contattarci in anticipo inviando una e-mail (a [info@ilcerchiosciamanico.it](mailto:info@ilcerchiosciamanico.it)) in modo che possiamo parlarne. Ci piacerebbe essere a conoscenza delle vostre esigenze personali in modo da potervi servire meglio e permettervi di fare questa esperienza in tutta sicurezza.
- Saremo a digiuno per tutto il giorno fino allo spuntino nel finale, quindi se avete dei dubbi circa i livelli di zucchero nel sangue (in caso di diabete per esempio), portate qualcosa da mangiare con voi per essere indipendenti tutto il giorno.
- Cercate di mangiare cibi leggeri il giorno prima della cerimonia (non pesanti carni o grassi). In media il nostro sistema digestivo impiega circa 24 ore di tempo per digerire la maggior parte di un pasto. Mangiare cibi pesanti o mangiare troppo il giorno prima avrà un'influenza sul processo di pulizia e sull'energia che sarà in grado di muoversi attraverso di voi.
- Si prega di non consumare alcol o utilizzare qualsiasi droga da almeno 3 giorni prima fino a 3 giorni dopo la cerimonia. Lasciate il vostro corpo e lo spirito pulirsi al meglio che possono così la forza vitale, la gioia e l'amore possono fluire attraverso di voi.
- Se questa è la prima cerimonia non preoccupatevi;). Viene condotta in modo informale con il sorriso e leggerezza e ci accerteremo che ognuno si senta sicuro ed assistito tutto il giorno.

Stiamo insieme per condividere un momento sacro, per pregare e celebrare la nostra rinascita, e alla fine della giornata tutti saremo purificati e riempiti di gioia, amore, meraviglia e del respiro del nostro Creatore. Tutto quello che occorre fare è essere aperti e... buon divertimento!