



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

## **HO'OMANA**

### **Corso HO'OMANA - Forza fisica e forza spirituale**

Se stai cercando un percorso che ti permetta di prenderti cura di te stesso in modo completo, il corso Ho'omana: Forza fisica e forza spirituale è l'opportunità che fa per te.

Con tecniche e tradizioni antiche hawaiane, questo corso ti guiderà nello sviluppo della tua forza fisica e spirituale, aiutandoti a raggiungere un benessere profondo e duraturo.

#### **Perché scegliere Ho'omana?**

Nel corso, scoprirai come la forza di volontà è il motore per ottenere equilibrio e salute: un corpo forte, unito a pensieri positivi e armonici.

Sarai guidato in un viaggio alla scoperta del tuo potenziale interiore, esplorando il legame indissolubile tra corpo e spirito.

Ti immergerai nella saggezza hawaiana, attraverso pratiche come i Canti Sacri, la Danza Hula, la Camminata Kilo e il massaggio Lomilomi, una terapia olistica che abbraccia la sacralità del tocco e l'energia vitale. Queste pratiche ti permetteranno di attingere alla potente energia spirituale, chiamata Mana, per rimanere connesso alla Natura, agli Antenati e alle Divinità.

#### **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.

#### **COSA IMPARERAI**

Al termine del corso, sarai in grado di:

Utilizzare strumenti tratti dalle discipline hawaiane per attingere alla tua forza interiore e alla forza del gruppo.

Trasformare le problematiche personali attraverso il contatto con l'energia spirituale.

Applicare pratiche come il Cerchio di Aloha, per migliorare la comunicazione e l'ascolto attivo.



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

Sperimentare il massaggio Lomilomi, con il suo "Tocco Sacro" capace di connetterti al tuo Io più profondo e agli altri.

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

Canti sacri  
Cerchio di Aloha  
Danza Hula-Chants  
Camminata Kilo  
Terapia Lomilomi  
Meditazioni guidate  
Rituali a tema

## **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.

## **ATTIVITÀ .... Ho'Omana nei ....**

### **I CANTI SACRI**

I Canti Sacri sono degli strumenti di crescita personale e spirituale. Attraverso i canti Sacri io apprendo i vocaboli hawaiani "Olelo".

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 di un luogo. Ogni canto è un seme d'Amore, e ogni volta che cantiamo gli Oli (canti) piantiamo nel nostro quotidiano un bel seme. E si sa, si raccoglie ciò che si semina.

### **IL 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

### LA CAMMINATA KILO

Faremo una passeggiata in Natura. Questa camminata prevede due fasi: prima mi connetto con me stessa, con il mio mondo interiore, con le mie emozioni e in secondo tempo apro i sensi e mi connetto con l'Universo. In silenzio osservo tutto quello che ci sta attorno, fiori, piante, animali, nuvole, sole, pioggia...Le condizioni atmosferiche diventano una possibilità per lavorare su sé stessi, superando i propri limiti.

### LA DANZA HULA-CHANTS

La Danza Hula è una pratica radicata nella tradizione degli hawaiani, la quale rappresenta un vero e proprio stile di vita capace di portare benessere, guarigione, armonia e felicità. Permette di attivare la nostra Energia Vitale.

### IL MASSAGGIO LOMILOMI

Il Lomilomi è una terapia manuale che prevede sia l'uso degli avambracci che delle mani, ed ha la capacità di comunicare profondamente con i tessuti corporei, il che consente al terapeuta di connettersi con l'Anima.

Questo concetto permette al praticante di andare il più possibile in profondità, senza essere invasivo, mentre lavora per il risultato desiderato.

È un approccio integrativo della guarigione hawaiana nel quale la precisa scienza terapeutica del Lomilomi è unita ad un equilibrio che si applica alla biomeccanica corporea. La filosofia portante è che ogni persona è egualmente divina in ogni aspetto: corpo, mente e spirito. Noi ci vediamo tutti alla pari, nessuno sta sopra a un altro e nessuno sta sotto a un altro. Il concetto di valutare la costituzione dell'intera persona e i suoi squilibri permette al terapeuta di vedere ogni cliente come individuo unico.

La persona che offre e riceve il Lomilomi avrà l'opportunità di fare esperienza del significato di Ho'omana, e di portarlo nella sua quotidianità. Si potrà acquisire ed approfondire le manualità e l'atteggiamento, sia interiore che posturale, premesse importanti per l'equilibrio del Ho'omana.

### DETTAGLI PRATICI

Durata: 4 giornate

Date e Luoghi:

28-29 settembre 2024, Monti di Medeglia

12-13 ottobre 2024, Centro RossoVulcano, Lamone TI – Svizzera

### COSTO

Fr. 600.- per l'intero corso (2 weekend)

Fr. 330.- per un singolo weekend



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

## CONTATTI

Per maggiori informazioni:

Email: [lorimana@hotmail.com](mailto:lorimana@hotmail.com)

Cell: +41 79 621 64 14

Web: [www.ohanahaleola.net](http://www.ohanahaleola.net)

Web: [www.alohavillage.ch](http://www.alohavillage.ch)

*"Non perdere l'opportunità di vivere questa esperienza trasformativa, connettendoti con la tua forza interiore e l'energia sacra che ti circonda. Felice e onorata di fare questo viaggio con te! Aloha." Lorenza Manetti Beltrami*

Lorenza Manetti-Beltrami

Formatrice Federale - Terapista complementare

'Ohana hale ola – La scuola

Centro RossoVulcano – Via Sirana 79 – 6814 Lamone - Svizzera

