

A) ESEMPIO CORSO DAL VIVO

(attualmente la pagina è <https://accademiames.mykajabi.com/udine>)

Titolo corso

Ritiro intensivo dal vivo The Hu-Man Project
Con Roberto Potocniak & Eleonora Benzi

Data/e

- Lunedì 10 agosto 2026
- Martedì 11 agosto 2026
- Mercoledì 12 agosto 2026
- Giovedì 13 agosto 2026

Location

UDINE - presso A.S.D. L'Alba
Via Julia Augusta 2
33010 Bueriis — Magnano in Riviera, UD

Note aggiuntive: La sala dispone di cucina condivisa, frigorifero, stufe a pellet, bagni, docce, fornelli a gas, stanza ampia con tappetini e coperte, e una terrazza. Con la possibilità di pernottare direttamente nella struttura, con spirito di adattamento e con un piccolo contributo spese.

Numero da contattare per informazioni sulla sala:

A chi è rivolto

Il percorso è rivolto a persone interessate a svolgere un lavoro dal vivo di risveglio personale e relazionale.

Nota bene: non si tratta di un percorso terapeutico, psicologico o psichiatrico, ma di un lavoro pratico su di sé orientato allo sviluppo interiore, alla conoscenza di sé e al risveglio personale e relazionale e quindi indicato per persone autonome, indipendenti e mediamente equilibrate nella pratica e nello studio.

Contenuto del corso

I **Ritiri dal vivo a Udine The Hu-Man Project** sono incontri intensivi di lavoro interiore e relazionale in presenza, guidati da Roberto Potocniak ed Eleonora Benzi.

Durante i seminari si alternano momenti di insegnamento e spiegazione teorica a momenti di lavoro pratico di gruppo, attraverso meditazioni attive, esercizi, respirazioni, movimenti del corpo e condivisioni. Il percorso propone un lavoro esperienziale su di sé, finalizzato allo sviluppo interiore, al risveglio personale e relazionale e a una più profonda conoscenza di sé a livello olistico.

Non vi è una scaletta rigida degli argomenti trattati o delle tecniche/pratiche che si utilizzeranno in ogni singolo incontro, poiché ci possono essere variazioni in base al gruppo che effettivamente si crea e si seguono le esigenze energetiche e pratiche del momento.

Orari

- Arrivo in sala: 08:30 / 08:45
- Mattina: 09:00 — 12:30
- Pomeriggio: 14:30 — 18:30

Per gli studenti del cerchio interno di The Hu-Man Project sono previste eventuali sessioni extra serali, dalle 20:00 alle 21:30, alla fine delle regolari giornate di intensivo, tranne la domenica e/o l'ultimo giorno del ritiro estivo. Queste sessioni si svolgono solo se partecipano al ritiro almeno una decina di studenti del cerchio interno.

Webinar di presentazione del percorso

Data del webinar da definire - Per iscriversi al webinar compilare il seguente form:
<https://accademiames.mykajabi.com/webinar-gratuiti-Potocniak-Benzi>

(in seguito ci si inserirà il link al video replay caricato su youtube)

Allegato Brochure di presentazione del percorso

(Non per tutti i percorsi dal vivo è previsto un pdf, ma in alcuni sì, quindi possiamo lasciare questa voce)

Liberatoria

Liberatoria / documento da visionare e accettare **prima** di richiedere l'iscrizione
(<https://drive.google.com/file/d/1k8b7uvRz4uZ2EAhS1g0ssC06zpedlyj9/view>)

Prima di scrivere per l'iscrizione, è necessario prendere visione della liberatoria che dovrà essere firmata dal vivo prima dell'inizio dei lavori.

Prezzo

Quota per il ritiro:

€130 a giornata, con possibilità di partecipare anche a una sola giornata.

Contributo sala:

€8 al giorno, da versare al momento dell'arrivo.

Eventuale pernottamento in sala:

circa €10 a notte, con spirito di adattamento, stuoini e sacchi a pelo.

Modalità di iscrizione

Per richiedere disponibilità di posto, istruzioni e coordinate di pagamento, la pagina indica di scrivere a: **accademia.mes@gmail.com**

Una volta confermata la disponibilità di posto, lo studente riceverà le istruzioni di pagamento e avrà tre giorni lavorativi per effettuare il versamento e inviare la prova di pagamento. In caso di mancato riscontro entro i tre giorni, il posto viene considerato libero e a disposizione di altri.

Pulsante per iscrizione: "Richiedi disponibilità di posto" (no acquisto diretto)

(pulsante per scrivere email all'indirizzo accademia.mes@gmail.com)

B) ESEMPIO CORSO ONLINE

Titolo corso

Wake Up - Riparare il Valore personale e la Fiducia in sé Stessi
Riconoscere il proprio Valore per costruire Relazioni Autentiche

(attualmente la pagina di presentazione è

https://accademiames.mykajabi.com/wake-up-fiducia_relazioni_set-dic-25)

Contenuto del corso

Wake Up - Riparare il Valore personale e la Fiducia in sé Stessi è un percorso online dedicato al riconoscimento del proprio valore e alla costruzione di relazioni più autentiche.

Il corso accompagna i partecipanti in un lavoro interiore e spirituale sulla fiducia in sé, sull'autenticità, sui confini personali e sulla possibilità di stare nelle relazioni senza annullarsi o cercare conferme continue all'esterno.

Attraverso lezioni didattiche, meditazioni attive e guidate, pratiche di osservazione di sé ed esercizi di riflessione personale, il percorso invita a riconoscere il proprio valore come qualcosa di già presente, da ricordare e integrare nella vita quotidiana e nelle relazioni.

A chi è rivolto

Il percorso è rivolto:

- a chi fatica a credere in sé, soprattutto nelle relazioni
- a chi tende ad adattarsi troppo per paura di non essere scelto
- a chi sente di perdersi facilmente nell'altro
- a chi desidera imparare a stare in una relazione senza annullarsi

Struttura del corso

Il percorso è composto da **4 moduli**. Ciascun modulo di studio comprende:

- 1 lezione videoregistrata in formato videoconferenza (della durata di circa 1,5/2 ore)
- 1 workshop videoregistrato via webinar (della durata di circa 1,5/2 ore)
- Replay a disposizione senza scadenza
- esercizi di riflessione personale e studio di sé
- meditazioni attive e guidate
- pratiche di Osservazione e Risveglio della Coscienza

Tematiche

Modulo 1 — Valore personale

Chi decide il nostro valore? Il valore personale non si misura sul fare.

Modulo 2 — Autenticità e relazioni

Il valore è legato all'autenticità. Le relazioni rivelano il nostro valore.

Modulo 3 — Permessi di essere sé stessi e confini

Il permesso di essere sé stessi. Il valore si manifesta nei confini. Il giudizio interiore come radice della vergogna.

Modulo 4 — Cuore, fiducia e valore quotidiano

Il cuore chiuso non protegge: isola. Il valore non è superiorità. Il valore è una scelta quotidiana.

Video di presentazione del percorso

(link youtube) <https://www.youtube.com/watch?v=3wD0dfY53vg&t=1s>

Allegato - Brochure di presentazione

(in questo caso non è presente, ma lasciamo comunque questa sezione anche per i corsi online)

Prezzo

€250 per l'intero percorso dei 4 moduli

Pulsante acquisto / iscrizione