

Percorso individuale: crescita personale delle capacità di movimento per il wellness; movimento intuitivo; attività a corpo libero senza utilizzo di strumenti.

Se non sei meditante, ti verrà data la tecnica base

Questo è un percorso personale dedicato a chi vuole esprimere la sua forza creativa e vitale effettuando delle "umili imprese fisiche" andando oltre e anche molto oltre quelli che riteneva i suoi limiti (correre la mezza maratona, la maratona, 600 km in bici...), o semplicemente capire che delle cose ritenute al di là della propria capacità psicofisica come andare oltre i 10 km di corsa, scalare lo Stelvio in bici, effettuare una uscita notturna in solitaria sono in realtà alla sua immediata o comunque vicina portata.

Il percorso è incentrato sulla possibilità e la necessità di trovare dentro di noi non solo la Visione e la Forza per realizzare i nostri desideri ma anche gli strumenti, la mappatura, gli indicatori ed i sensori per sentire e capire fatica, stanchezza, autonomia, e per gestire alimentazione, idratazione, riposo e recupero.

Di seguito si riportano le principali esperienze che si intendono affrontare:

- Identificare il rapporto tra forza spirituale e prestazione fisica.
- Superare la competizione e l'ambizione.
- Capire la differenza tra fatica e sofferenza
- Evitare e gestire le crisi psico fisiche.
- Movimento come armonia ed evoluzione spirituale.

Il costo viene individuato in base al percorso da definire assieme con incontro conoscitivo preliminare gratuito.

Corso disponibile in Italiano e Inglese (con preavviso).